Zagrljaj prirode

vodič za razmene mladih za mentalno zdravlje

Finansirano sredstvima Evropske unije. Izražena stanovišta predstavljaju isključivo stanovišta autora i ne odražavaju nužno stavove Evropske unije ili Agencije za mobilnost i programe Europske unije. Ni pod kojim uslovima se Evropska unija ni davalac namenskih bespovratnih sredstava ne mogu smatrati odgovornima za njihovu sadržinu.

Ova publikacija je licencirana pod Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International licencom (CC BY-NC-SA 4.0). Dopušteno je deliti, prilagođavati i koristiti ovaj materijal u nekomercijalne svrhe, uz obvezno navođenje odgovarajućeg izvora, naznačivanje eventualnih izmena te deljenje novonastalih doprinosa pod istom licencom.

Napomena: Svi izrazi u publikaciji koji se nalaze u gramatičkom obliku muškog roda jednako se odnose i na gramatički oblik ženskog roda, osim ako nije eksplicitno navedeno drugačije.

Uredničke informacije

Priručnik: *Zagrljaj prirode: vodič za razmene mladih za mentalno blagostanje* rezultat je kolektivnog rada NEXUS partnera, a pod koordinacijom udruženja za mlade Sintagora, pri čemu je svaki partner pružio značajne informacije svog lokalnog i/ili nacionalnog konteksta, ciljnih grupa i sopstvenog projektnog iskustva.

Doprinosi autora: Konceptualizacija, priprema originalnog nacrta, pregled literature, pisanje i uređivanje na hrvatskom, srpskom i engleskom jeziku.

Svi autori pročitali su i složili su se sa objavljenom verzijom rukopisa.

Sukob interesa: Autori izjavljuju da nema sukoba interesa.

Finansira
Evropska Unija

Uz teoriju, dodali smo i praktične alate poput čeklista i pitanja za refleksiju. Glavna prednost ovog priručnika je njegova primenjivost. Smatraj ga saveznikom u kreiranju sigurnog, podržavajućeg i transformativnog iskustva za mlade.

Ovo nije priručnik koji moraš da pratiš bez razmišljanja. Svaka grupa je drugačija, svaka lokacija posebna i svaki učesnik ima svoju priču. Ovde dobijaš okvir, a ti ga ispunjavaš onako kako najbolje odgovara tebi i konkretnoj grupi učesnika.

Sadržaj:

01 Uvod

Planiranje i priprema

1. Definisanje ciljeva razmene mladih
2. Korišćenje prirode kao učionice
3. Koraci planiranja (odabir lokacije, procena rizika, inkluzivnost)

3.1. Odabir lokacije
3.2. Procena rizika
3.3. Inkluzivnost i pristupačnost

4. NFL metodologija
5. Uključivanje mladih

02 Sprovođenje aktivnosti

1. Alati i tehnike za poboljšanje mentalnog zdravlja boravkom u prirodi

1.1. Fizičke i senzorne aktivnosti
1.2. Kreativne aktivnosti u prirodi
1.3. Refleksivne aktivnosti

2. NFL metode u praksi

2.1. Učenje zasnovano na prirodi u radu sa mladima
2.2. Učenje zasnovano na problemima (Problem-based learning (PBL) u prirodi
2.3. Diskusije i refleksivni dijalog
2.4. Praktične radionice i iskustveno učenje
2.5. Razumevanje emocionalnih potreba mladih
2.6. Priroda kao podrška mentalnom blagostanju, otpornosti i mentalnoj snazi

3. Uključivanje raznolikosti – inkluzija
4. Bezbednost

Sadržaj:

03 **Prateće mere**

1. Metode praćenja i evaluacije

1.1. Kontinuirano praćenje i refleksija tokom programa

1.2. Završna evaluacija i procena učinka

1.3. Evaluacija i Youthpass refleksija

2. Saveti za održivost

3. Deljenje, vidljivost i korišćenje rezultata

3.1. Dokumentovanje iskustava

3.2. Diseminacija i vidljivost

3.3. Korišćenje rezultata nakon projekta

Zaključak

Uvod

U Evropi danas svako sedmo dete i adolescent živi sa nekim mentalnim izazovom. Brojke su još alarmantnije kod mladih devojaka (15–19 godina), gde svaka četvrta ima dijagnozu mentalnog poremećaja, dok samoubistvo ostaje jedan od vodećih uzroka smrti u tom uzrastu. Iza ovih procenata kriju se osećanja nervoze ili razdražljivosti koja pogađaju trećinu mladih na nedeljnom nivou.

Zabrinjavajuće je da se danas suočavamo sa ozbiljnom krizom mentalnog zdravlja mladih, pri čemu čak jedna petina svetske populacije adolescenata, odnosno 20 %, živi sa nekom mentalnom dijagnozom. Između 2010. i 2023. godine stopa mentalnih poteškoća kod dece i adolescenata (0–19 godina) porasla je za 35,56 %. Za starosnu grupu od 15 do 19 godina, rast je bio još strmiji – 41,55 %.

Zašto se to događa?

Jedan od ključnih, a često zanemarenih uzroka jeste ubrzana urbanizacija. Kako se selimo u gradove, stvara se sve veći jaz između ljudi i njihovog prirodnog staništa.

Taj poremećaj nedostatka prirode (engl. nature-deficit disorder) direktno doprinosi pogoršanju psihološkog stanja mladih. Zato povratak prirodi, o kojem pišemo u ovom priručniku, više nije samo izbor, već nužan alat za očuvanje zdravlja novih generacija.

Procenjuje se da će do 2050. godine čak 68 % stanovništva živeti u gradovima.

Ričard Lauv (Richard Louv) smatra da deca koja ne provode vreme u prirodi plaćaju visoku cenu. Ovu pojavu naziva deficitom prirode i upozorava da to nije samo nostalgija, već stvaran zdravstveni problem.

Više vremena provedenog pred ekranima, a manje u šumi, Lauv direktno povezuje sa porastom gojaznosti, depresije i ADHD-a.

Za njega priroda nije samo ukras, već ključni sastojak zdravog odrastanja. Smatra da se veza sa prirodom uvek može obnoviti – u parku iza zgrade ili na izletu koji ne mora biti ni dalek ni skup.

Projekat NEXUS

Nature-based Experiential Youth Support

Iskustvena podrška mladima zasnovana na prirodi

Upravo iz ove potrebe nastao je NEXUS projekat, sa ciljem da se stvori most između prirode i mentalnog zdravlja. Fokusirani smo na rad sa mladima koji su u riziku od mentalnih poteškoća, sa željom da ponudimo inovativne i praktične alate koji rad sa mladima čine kvalitetnijim i humanijim. Kroz NEXUS ne učimo samo o prirodi, već učimo kako uz nju postati otporniji, empatičniji i povezaniji sa sobom i okruženjem.

U srcu ovog priručnika nalazi se iskustveni pristup zasnovan na prirodi.

Šta to znači u praksi?

Doživljaj u prirodi *(nature-based)*

znači da se aktivnosti i učenje odvijaju u prirodi ili uz prirodu (šuma, park, more, planine) i da se priroda koristi kao aktivan alat za učenje, povezivanje i lični razvoj, a ne samo kao kulisa za fotografije.

Iskustveno učenje *(experiential)*

znači učenje kroz iskustvo → mladi ne uče slušanjem ili kroz teoriju, već kroz aktivno učešće, emociju, doživljaj, refleksiju i razgovor o onome što su prošli i osetili.

Mladi danas žive pod ogromnim pritiskom digitalnog sveta i brzog tempa života. Pristup iskustvenog učenja u prirodi vraća ravnotežu tako što smanjuje anksioznost, jača samopouzdanje i nudi siguran prostor u kome je lakše progovoriti o sopstvenim osećanjima.

Ciljana skupina

Za koga je ovaj priručnik?

Ako si omladinski radnik, edukator ili organizator koji planira razmenu mladih i želiš da ona ostavi stvaran trag, na pravom si mestu.
Ne moraš biti terapeut, niti stručnjak za mentalno zdravlje, niti iskusan planinarski vodič. Potrebno je samo da budeš spreman da promišljeno planiraš, da budeš prisutan uz svoju grupu i da veruješ da priroda već sama po sebi obavlja veliki deo posla.

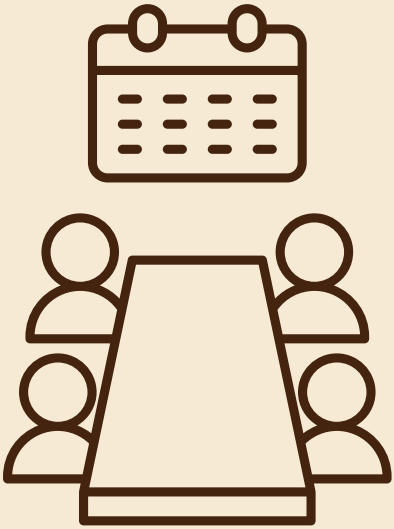
Priručnik prati logiku svake kvalitetno organizovane razmene mladih kroz tri jednostavna, ali važna koraka:

1. **Planiranje i priprema:** Kako odabrati lokaciju, osmisliti okvir koji čuva mentalno zdravlje i unapred pripremiti grupu.
2. **Sprovođenje aktivnosti:** Konkretne aktivnosti i alati koji pretvaraju prirodu u prostor za učenje i povezivanje.
3. **Praćenje i evaluacija:** Kako znati da li je uspelo, kako podržati učesnike nakon svega i podeliti rezultate.

PLANIRANJE I PRIPREMA

1.1. Definisanje ciljeva razmene mladih

Planiranje razmene mladih u prirodi može izgledati kao hrpa logističkih zadataka – od rezervacije smeštaja, organizacije prevoza, izrade rasporeda aktivnosti, uz rešavanje brojnih zadataka i razne papirologije. I da, sve to treba da bude urađeno.



Ali pre sastavljanja Excel tabele i početka istraživanja lokacije, vredi zastati na trenutak i zapitati se:

Što želim da se dogodi?

Ovo pitanje se ne odnosi na to šta će se raditi na razmeni, već šta je bitno da učesnici odnesu kući. Jasni ciljevi praktičan su alat koji pomaže da se donesu sve one sitne odluke koje slede: od izbora lokacije i strukture dana, pa do toga koliko slobodnog vremena ostaviti i kako na kraju znati da li je razmena uspela.

TRI NIVOA CILJEVA

INDIVIDUALNI

Fokus je na ličnom iskustvu učesnika (npr. boravak u prirodi, digitalni detoks, izlazak iz zone komfora).

Šta tačno želiš da svaki učesnik proživi, oseti i nauči na tvom projektu?

GRUPNI

Razvoj grupne dinamike kroz kulturu poštovanja i podrške.

Kako grupa treba da se razvije kroz razmenu mladih? Kako izgraditi kulturu međusobnog poštovanja i podrške?

PROJEKTNI

Konkretni i merljivi ishodi za Erasmus+ izveštaj, Youthpass i diseminaciju rezultata.

Koje opipljive dokaze uspeha moraš pripremiti za izveštaje i deljenje rezultata unutar lokalne zajednice, ali i na nacionalnom i evropskom nivou?

Ovi ciljevi treba da budu **SMART!**

SPECIFIC (konkretno)

MEASSURABLE (merljivo)

ACHIEVABLE (ostvarljivo)

RELEVANT (relevantn)

TIME-BOUND
(vremenski određeno)

Primer SMART cilja – GRUPNA DINAMIKA I OSEĆAJ PRIPADNOSTI

„Do kraja razmene mladih, najmanje 85 % učesnika će izjaviti da se osećalo prihvaćeno i sigurno unutar grupe, što će biti procenjeno kroz anonimni evaluacioni upitnik i završni grupni refleksivni krug.“

Kako loš cilj pretvoriti u SMART?

Primer SMART cilja – povezanost s prirodom

Mladi će više boraviti u prirodi.

- Nije određeno koliko vremena
- Nije jasno na koji način
- Ne postoji pokazatelj uspeha

Tokom razmene mladih, učesnici će provesti najmanje 6 sati dnevno u prirodnom okruženju kroz strukturirane aktivnosti i slobodno vreme, a najmanje 80 % njih će izjaviti da im je boravak u prirodi pomogao da se osećaju smirenije.

Analiza SMART cilja

- **[S]:** → Šta tačno radimo? Ne kažemo samo „boraviti“, već preciziramo: **kroz strukturirane aktivnosti i slobodno vreme u prirodnom okruženju.**
- **[M]:** → *Kako merimo uspjeh?* Imamo tačne brojke: **najmanje 6 sati dnevno** i cilj da se **najmanje 80 % učesnika** oseća smirenije.
- **[A]:** → *Da li je realno?* Da, jer se projekat održava na *outdoor* lokaciji gde je lako provesti 6 sati napolju (kroz radionice, šetnje i pauze).
- **[R]:** → *Zašto nam je to važno?* Povezuje boravak u prirodi sa mentalnim zdravljem (**"da se osećaju smirenije"**), što je srž našeg projekta.
- **[T]:** → *Kada će se to dogoditi?* Tačno je definisano vremensko razdoblje: **„Tokom razmene mladih“** (odnosno tačno tih X dana trajanja projekta).

CILJEVI I MENTALNO ZDRAVLJE

Razmena mladih nije terapija i ne treba je tako predstavljati. Ali, može biti zahvalan prostor u kom mladi:

- Razvijaju svest o vlastitim emocionalnim potrebama
- Uče konkretne alate za suočavanje sa stresom
- Grade odnose poverenja u sigurnom okruženju
- Doživljavaju što znači biti deo podržavajuće zajednice

U ovom kontekstu primer SMART cilja može biti:

Do kraja razmene mladih, najmanje 80 % učesnika će moći da identifikuje i primeni najmanje dve tehnike za smanjenje stresa u prirodnom okruženju (npr. svesno disanje, mindfulness šetnja ili vođenje refleksivnog dnevnika), što će biti procenjeno kroz završnu refleksiju i evaluacioni upitnik.

Ovaj primer pokriva SMART elemente:

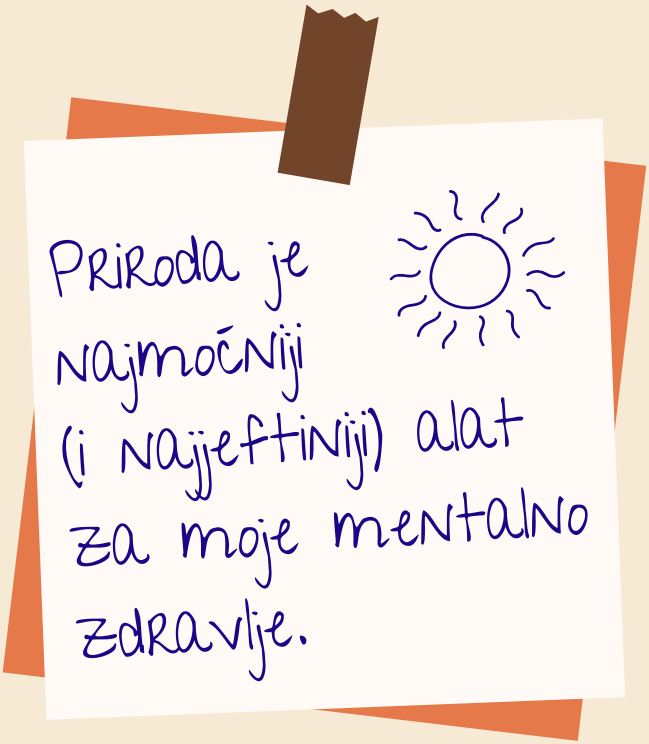
- Specifičan → tehnike za smanjenje stresa
- Merljiv → 80 % učesnika + dvije tehnike
- Ostvarljiv → realno za trajanje razmene
- Relevantan → direktno povezan sa mentalnim blagostanjem
- Vremenski određen → do kraja razmene mladih

1.2. Korišćenje prirode kao učionice

Možda već intuitivno znaš da ti je bolje nakon šetnje u parku ili vikenda u prirodi. Dobra vest je da ti se to ne pričinjava, već da je reč o naučno dokazanoj činjenici.

Sistematski pregled Univerziteta u Oksfordu (obuhvatio je 16 sistematskih pregleda i 5 dugoročnih studija) potvrđuje da boravak u prirodi ima merljive pozitivne učinke na mentalno zdravlje i dobrobit dece i mladih – od smanjenja simptoma teskobe i depresije do jačanja opšteg blagostanja.

Ono što je posebno zanimljivo jeste da je svega 15 minuta aktivnog boravka u zelenilu, barem četiri puta nedeljno, dovoljno da se primeti značajno poboljšanje raspoloženja i pad nivoa stresa.

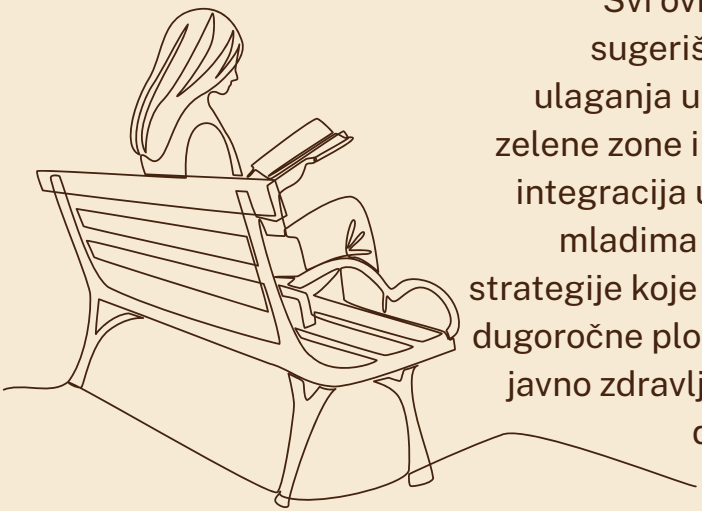


Jedna od najdužih studija na ovu temu pratila je milion ljudi tokom 28 godina i pokazala da deca koja odrastaju uz zelene površine imaju drastično manji rizik za razvoj psihijatrijskih poremećaja u odraslom dobu. S druge strane, odrasli koji su kao deca imali minimalan kontakt sa prirodom češće se bore sa hroničnom nervozom i depresijom.

Takođe, za mlade sa ADHD-om, priroda i zelene površine su se pokazale posebno učinkovitim, jer zelena okruženja smanjuju impulsivnost i poboljšavaju fokus na načine koje mnogi standardni pristupi teško postižu.

Priroda i razvoj mladih

Zanimljivo je i to da kod dece do 12 godina gotovo svaki kontakt sa prirodom donosi korist, dok za adolescente autentična i netaknuta priroda ima znatno snažniji učinak od uređenih parkova ili školskih dvorišta. Čak i sama blizina šuma ili livada školskim ustanovama doprinosi boljem socio-emocionalnom razvoju, te smanjuje stope autizma u zajednici.



Svi ovi podaci sugerišu da su ulaganja u urbane zelene zone i njihova integracija u rad sa mladima održive strategije koje donose dugoročne plodove za javno zdravlje celog društva.

Zašto priroda deluje?

Teorija iza iskustva

I. TEORIJA OBNOVE PAŽNJE (Kaplan & Kaplan, 1989)

Prva je Teorija obnove pažnje (Kaplan & Kaplan, 1989). Ideja je jednostavna: postoje dve vrste pažnje. Ona **namerna**, kojom se služimo na poslu, u školi, pred ekranima; i ona nenamerna, **spontana**, bez napora.

Kada namernu pažnju iscrpimo (a iscrpimo je brzo), postajemo razdražljivi, manje efikasni i emocionalno reaktivniji. Priroda je jedno od retkih okruženja koja aktiviraju nenamernu pažnju; radnje poput posmatranja oblaka i osluškivanje prirode (šum lišća, tok reke) omogućavaju prvoj vrsti pažnje da se odmori i obnovi.

Da bi neko okruženje, uključujući i naš vlastiti dom, delovalo restorativno i pozitivno na našu mentalnu regeneraciju, mora zadovoljiti četiri uslova:

USLOV	ŠtAaznači u praksi?	Pitanje za ogranizatore razmene mladih
1. **Odmak**	Fizički i mentalni izlazak iz svakodnevne rutine.	Odmiče li ova lokacija mlade od svakodnevnih briga?
2. **Fascinacija**	Okolina koja privlači pažnju bez napora (organski prizori).	Ima li lokacija elemente koji prirodno bude znatiželju?
3. **Opseg**	Okruženje koje je dovoljno bogato da u njega možemo uroniti.	Je li prostor dovoljno velik za istraživanje i osećaj slobode?
4. **Kompatibilnost**	Sklad između prostora i onoga što osoba želi (mir ili kretanje).	Odgovara li lokacija cilju aktivnosti (npr. nudi li mir za refleksiju)?

Četiri faktora restorativnosti – MENTALNE REGENERACIJE

II. TEORIJA OPORAVKA OD STRESA (URLIH, 1983)

Stres nije samo osećaj, već je telesni odgovor propraćen ubrzanim radom srca, povišenim krvnim pritiskom i nizom hormonskih promena.

Ulrihova istraživanja pokazuju da prirodno okruženje, za razliku od urbanog, aktivno ubrzava fiziološki oporavak od stresa. Naša tela su evolutivno naučena na prirodu kao bezbedno okruženje i reaguju na nju drugačije nego na beton i saobraćaj.

Kada biraš lokaciju, planiraš ritam dana ili trenutke tišine, imaj na umu ove dve teorije – one ti objašnjavaju zašto neke odluke na projektu funkcionišu, a neke ne.

Mikro primer iz prakse:

Tokom razmene mladih u planinskom području, organizatori mogu primetiti da učesnici spontano počnu koristiti vreme nakon večere za tihu šetnju bez instrukcija facilitatora. Upravo takvi neformalni trenuci često postaju najvažniji deo procesa mentalne regeneracije.

Grupa intuitivno zna šta joj je potrebno, a tišina prestaje da bude zadatak i postaje prostor za disanje.

1.3. Koraci planiranja

Nakon što je projekat odobren, dobra razmena mladih ne počinje prvim danom programa, već nedeljama, a uglavnom i mesecima ranije, kroz planiranje sa partnerima, mapiranje lokacije i postavljanje brojnih pitanja. Ovo potpoglavlje vodi te kroz tri ključna koraka planiranja: gde ćeš biti, koliko je to bezbedno i je li dostupno svima.

- Cek-liste su dobar podsetnik, ali nisu zamena za zdrav razum i razgovor sa grupom.
- Mnoge od ovih stavki rešićeš, ali ne popunjavanjem tabele, nego razgovorom sa učesnicima.
- Kratka i jednostavna pitanja poput: šta vam je potrebno, šta vas brine, šta vam je važno? često mogu dati više odgovora i pomoći nego bilo koji unapred pripremljen obrazac.
- Inkluzivnost i bezbednost ne grade se samo dokumentima već kulturom grupe, a počinju od prvog onlajn sastanka.

1.3.1. Odabir lokacije

U programima usmerenim na unapređenje mentalnog zdravlja lokacija nije samo tehnički detalj, već temelj iskustva. Priroda deluje kao aktivni učesnik, a istraživanja potvrđuju da šume, planine, obale, pa čak i gradski parkovi merljivo smanjuju stres, popravljaju raspoloženje i povećavaju kapacitet za učenje.

Mikro primer iz prakse:

Tokom razmena mladih često se može primetiti da učesnici spontano dele dublje lične refleksije u neformalnim trenucima boravka u prirodi, poput zajedničkog sedenja kraj reke, večernjih šetnji ili tihih pauza između aktivnosti. Takvi trenuci neretko postaju jednako važni za proces učenja i mentalno blagostanje kao i same planirane aktivnosti.

Pri traženju dobre lokacije za razmenu mladih u prirodi gledaj da je:

- **Dovoljno udaljena od svakodnevne buke** – da učesnici mogu zaista „otpustiti“ napetost i biti prisutni, a dovoljno blizu da se u slučaju potrebe brzo može doići do civilizacije.
- **Raznovrsna po terenu i karakteru** – kombinacija šumske staze, otvorenog prostora i mesta za sedenje u krugu daje fleksibilnost za različite vrste aktivnosti.
- **Pristupačna u svim vremenskim uslovima** – jer ako si planirao/la aktivnosti isključivo za sunčan dan, priroda te neće slušati.

SAVET:

Pre donošenja odluke lično poseti lokaciju na terenu – prošetaj stazama, proveri tlo u različito doba dana i porazgovaraj sa lokalnim stanovništvom.

Obavezno kontaktiraj i lokalne uprave šuma ili parkova, jer oni često nude gotove edukativne prostore i natkrivena odmorišta, ali i dragocene informacije o terenu koje nećeš pronaći ni na jednoj mapi.

Ček-lista za ODABIR LOKACIJE

- **Pristup i logistika**
- Lokacija je dostupna javnim ili organizovanim prevozom.
- Postoji jasna adresa ili GPS koordinate za hitne slučajeve.
- Parking ili prostor za odlaganje opreme dostupan je u blizini.
- Udaljenost od smeštaja učesnika je razumna (maks. 30–45 minuta putovanja).

- **Prostor i sadržaj**
- Postoji natkriven prostor za aktivnosti po kiši.
- Ima pijaće vode ili je dostupna u blizini.
- Toaleti / sanitarni čvorovi dostupni su u blizini.
- Postoji prostor za grupne aktivnosti na otvorenom.
- Teren je pogodan za različite fizičke aktivnosti.

- **Prirodni karakter**
- Lokacija nudi autentičan kontakt sa prirodom (šuma, voda, livada...).
- Nije preopterećena turistima u planiranom terminu.
- Ima vizuelno i senzorno zanimljive elemente (različito drveće, zvuci, mirisi).

- **Dozvole i saradnja**
- Proverena je potreba za dozvolama (korišćenje prirodnih parkova, kampovanje...).
- Identifikovan je lokalni kontakt (vlasnik, uprava parka, turistička zajednica).
- Postoji plan za alternativnu lokaciju u slučaju potrebe.

1.3.2. Procena rizika

Ovaj deo planiranja posvećen je tabelama kako bi se umanjili rizici i odgovorno brinulo o učesnicima. Aktivnosti na otvorenom prirodno donose neizvesnost i to je deo njihove vrednosti. Cilj nije eliminisati svaki rizik, već identifikovati one predvidive i imati spreman plan ukoliko nešto krene po zlu.

Rizike možemo podeliti u nekoliko kategorija:

- **Rizici okoline** → temperatura, teren, vodeni tokovi, biljke i životinje
- **Rizici aktivnosti** → fizički zahtevi vežbi, upotreba alata, rad na visini
- **Rizici grupe** → zdravstvena stanja učesnika, alergije, emocionalna ranjivost, povezivanje
- **Logistički rizici** → prevoz, komunikacija, snabdevanje u slučaju hitnosti

Procena rizika nije jednokratan zadatak – ona se izrađuje pre projekta, prilagođava na licu mesta (prema vremenskim uslovima i stanju grupe) i revidira nakon projekta.

Za svaki potencijalni rizik postavljaju se tri pitanja:

- **Verovatnoća:** Kolika je šansa da se to dogodi?
- **Ozbiljnost:** Koliko bi teške bile posledice?
- **Prevencija i reakcija:** Što možemo učiniti da smanjimo rizik ili ublažimo štetu?

Mikro primer iz prakse:

Grupa mladih može izraziti nelagodnost zbog noćne aktivnosti u šumi. Umesto insistiranja na programu, facilitatori treba da prilagode aktivnost i omoguće alternativan oblik učešća.

Ček-lista za PROCJENU RIZIKA

Priprema pre dolaska na lokaciju

- Prikupljene su zdravstvene informacije svih učesnika (alergije, hronične bolesti, mobilnost, lekovi) i specifične potrebe vezane za mentalno zdravlje (fobije, napadi panike, terapija).
- Proverena je vremenska prognoza za čitav period razmene mladih.
- Učesnici su unapred informisani o terenu, fizičkim zahtevima i vremenskim uslovima.
- Dostupan je spisak hitnih kontakata za sve učesnike, a lokacija najbliže zdravstvene ustanove poznata je i zabeležena.
- Definisani su protokoli za hitne medicinske slučajeve i krizne situacije vezane za mentalno zdravlje (napad panike, emocionalna kriza, suicidalne misli).
- Barem jedna osoba u timu ima važeću obuku iz prve pomoći, a barem jedna osnove iz psihološke prve pomoći.
- Proveren je signal mobilne mreže na lokaciji i u okolini.

Oprema i bezbednost

- Torba prve pomoći dostupna je i popunjena; sredstva za gašenje požara i ispravan protivpožarni aparat spremni su i dostupni.
- Učesnici su informisani o potrebnoj opremi (udobna obuća, slojevita odeća, zaštita od sunca, repelent).
- Obezbeđene su dovoljne količine pijaće vode na terenu.
- Postoje planovi za hitne i brze reakcije (npr. zaštita od toplotnog udara i hipotermije).
- Provereno je prisustvo otrovnih biljaka, insekata ili divljih životinja karakterističnih za lokaciju.
- Za aktivnosti na vodi: propisi su provereni i prisutna je osoba obučena za spasavanje; za aktivnosti sa alatima: definisana su pravila upotrebe i nadzor.

Ček-lista za PROCJENU RIZIKA

- Za noćne aktivnosti: obezbeđene su lampe ili čeone lampice.
- Postoji plan evakuacije sa terena u slučaju nužde.

Komunikacija i nadzor

- Svi voditelji imaju funkcionalne mobilne telefone sa lokalnim brojevima; definisan je sistem brojanja učesnika tokom terenskih aktivnosti.
- Učesnici znaju koga da kontaktiraju ako se izgube ili se osećaju loše; dogovoren je način kontaktiranja matičnih organizacija u slučaju incidenta.
- Postoji plan B za svaku aktivnost na otvorenom i plan za nepovoljne vremenske uslove.
- Definisan je sistem dežurstava voditelja, uključujući noćne sate.

Psihosocijalna sigurnost

- Učesnici su upoznati sa pravilima grupe i kodeksom ponašanja; jasno je saopšteno da je učešće u svim aktivnostima dobrovoljno.
- Postoji fizički i emocionalno siguran prostor za učesnike kojima je potreban odmor od grupe.
- Voditelji su informisani o kulturnim razlikama koje mogu uticati na grupnu dinamiku.
- Postoji plan za upravljanje konfliktima i postupak ako učesnik želi napustiti razmenu.

Dokumentacija

- Potpisani su informisani pristanci i saglasnosti za obradu podataka i fotografija (GDPR); od strane roditelja/staratelja za učesnike mlađe od 18 godina.
- Pisani dokument procene rizika dostupan je svim voditeljima; dnevnik incidenata je pripremljen.
- Kopije svih dokumenata čuvaju se na bezbednom mestu i nakon završetka projekta.

1.3.3. Inkluzivnost i pristupačnost

Razmena mladih u prirodi može biti osnažujuće iskustvo, ali samo ako je zaista dostupna svima. Inkluzivnost u kontekstu aktivnosti u prirodi zahteva malo više promišljanja nego u zatvorenom prostoru, ali nijedno od tih promišljanja nije komplikovano. Uglavnom se radi o tome da se zapitaš: ***Šta bi nekome moglo biti prepreka?*** i onda se fokusiraš na rešavanje te iste prepreke pre nego što postane problem.

Mikro primer iz prakse:

Učesnik koji ranije nije imao iskustva boravka u prirodi može imati osećaj nelagode zbog spavanja u šatoru i udaljenosti od grada. Razgovor sa facilitatorima o mogućnosti da postepeno učestvuje u aktivnostima sopstvenim tempom mogao bi biti od pomoći da se značajno smanji osećaj nesigurnosti.
Zašto?

- normalizuje nelagodu,
- pokazuje važnost individualnog pristupa,
- i razbija pretpostavku da je priroda svima automatski prijatna.

Prepreke u razmenama na otvorenom mogu biti:

- **Fizičke** → teren koji nije prohodan za kolica ili štake
- **Senzorne** → aktivnosti koje podrazumevaju određeni nivo sluha ili vida
- **Kulturalne** → ishrana, oblačenje, religijske prakse
- **Emocionalne** → strah od nepoznatih prostora, trauma povezana sa prirodom ili grupnim okruženjem.

Dobra vest je da je većina ovih prepreka rešiva relativno jednostavnim prilagođavanjima ako se o njima razmišlja unapred.
Erasmus standardi kvaliteta (Erasmus Quality Standards) eksplicitno naglašavaju da organizacije treba da obezbede da su aktivnosti pristupačne i inkluzivne za učesnike sa različitim potrebama i pozadinama.

Ček-lista za INKLUZIVNOST

Fizička pristupačnost

- Teren je proveravan u pogledu pristupačnosti za konkretnu grupu učesnika pre dolaska.
- Barem deo aktivnosti izvodljiv je za učesnike sa ograničenom pokretljivošću.
- Postoji alternativna aktivnost za one koji ne mogu učestvovati u fizički zahtevnijim delovima.
- Sanitarni čvorovi dostupni su osobama sa invaliditetom (ili je razrađen alternativni plan).
- Smeštaj je fizički pristupačan svim učesnicima (stepenice, visina kreveta, prostornost).
- Učesnici sa posebnim potrebama kontaktirani su unapred kako bi se zajedno definisala potrebna prilagođavanja.

Kulturalna i prehrambena inkluzivnost

- Prikupljene su prehrambene potrebe i ograničenja svih učesnika (vegetarijanci, vegani, alergije, verska ograničenja).
- Obroci su prilagođeni svim učesnicima bez potrebe za posebnim zahtevima na licu mesta.
- Raspored aktivnosti uzima u obzir eventualne verske prakse (molitve, post, praznici).
- Kulturalne razlike u odnosu prema telu, dodiru i ličnom prostoru uzete su u obzir pri osmišljavanju aktivnosti.
- Nijedna aktivnost ne podrazumeva iste kulturalne reference ili iskustva kod svih učesnika.

Ček-lista za INKLUZIVNOST

Jezična i komunikacijska inkluzivnost

- Uputstva za aktivnosti dostupna su na jeziku koji svi učesnici razumeju (najčešće engleski kao radni jezik).
- Vizuelna uputstva ili demonstracije koriste se kao dopuna verbalnim uputstvima.
- Pisani materijali (pravila grupe, rasporedi, upitnici) dostupni su na razumljivom jeziku (preporučljivo je uključiti i vizuelni prikaz, gde je izvodljivo).
- Postoji osoba u timu koja može posredovati u slučaju jezičkih barijera.
- Tempo govora i složenost uputstava prilagođeni su nivou znanja engleskog jezika u grupi.

Socioekonomska inkluzivnost

- Aktivnosti ne pretpostavljaju da učesnici poseduju specifičnu opremu ili odeću – sve što je potrebno obezbeđeno je ili jasno komunicirano unapred.
- Slobodno vreme i neobavezni izleti osmišljeni su tako da ne stvaraju pritisak zbog troškova.
- Učesnicima sa manje mogućnosti obezbeđen je jednak nivo učešća bez vidljivog isticanja razlika.

Emocionalna i psihosocijalna sigurnost

- Učesnici su unapred informisani o vrsti aktivnosti – nema iznenađenja koja mogu izazvati strah ili nelagodnost.
- Jasno je komunicirano da je učešće u svim aktivnostima uvek dobrovoljno.
- Postoji osoba od poverenja kojoj se učesnici uvek mogu obratiti, kao i fizički i emocionalno sigurno mesto za one kojima je potreban odmor od grupe.
- Voditelji su edukovani o osnovnim principima psihološke prve pomoći.
- Postoji dogovor unutar tima o tome kako reagovati ako učesnik podeli ličnu traumu ili teško iskustvo tokom aktivnosti.

1.4. NFL metodologija

NFL Non-formal Learning

Teorijska utemeljenost: kratak uvod i osvrt na iskustveno učenje (Experiential Learning)

Nakon što smo definisali kako stvoriti sigurno i inkluzivno okruženje, važno je razumeti i kako mladi zapravo uče kroz iskustvo u prirodi.

Američki psiholog i teoretičar obrazovanja, David Allen Kolb, definisao je učenje kao proces kojim se znanje stvara transformacijom iskustva. Ključna ideja je da samo čitanje ili posmatranje nije dovoljno, već da učenje zahteva aktivno učešće.

Kolbova teorija iskustvenog učenja predložena je kao okvir i pedagoška osnova za osmišljavanje, sprovođenje i procenu efikasnih aktivnosti na otvorenom. Ciklus naglašava da je učenje kontinuiran proces, a ne linearna progresija.

Veza Kolbovog ciklusa sa učenjem na otvorenom

Kako zapravo učimo? (Krug učenja kroz iskustvo)
Učenje nije ravan put, već krug. Svaki korak u tom krugu pomaže nam da ono što smo doživeli pretvorimo u trajnu veštinu ili mudrost.

Mikro primer iz prakse:

Nakon timskog izazova u prirodi, učesnici tokom refleksije mogu primetiti da ih nije frustrirao sam zadatak, već način komunikacije unutar grupe. Upravo taj razgovor bi mogao postati važniji za učenje od same aktivnosti.

Kako zapravo učimo?

1.5. Uključivanje mladih + sigurno i podržavajuće okruženje

Postoji jedna stvar koja razmenu mladih razlikuje od izleta sa vodičem: mladi nisu publika – oni su sukreatori. I što pre to prihvatiš kao organizator/ka, to će razmena biti bolja.

Uključivanje mladih ne počinje prvim danom programa. Ne počinje ni prvim onlajn sastankom. Počinje već u trenutku kada planiraš projekat i postavljaš sebi pitanje:

Ko su mladi za koje ovo radim i šta im je zapravo potrebno?

Uključivanje mladih nije dodatak projektu, već njegov temelj. Kada mladi imaju prostor da učestvuju, da izraze svoje potrebe i da se osećaju sigurno, razmena postaje više od programa aktivnosti – ona postaje iskustvo u kojem se zaista povezuju, uče i razvijaju.

Kada tog prostora nema, najčešće dobijemo dobro organizovan i kvalitetno sproveden program koji je osmišljen za mlade, ali ne zajedno sa mladima.

Učešće od samog početka

Erasmus+ i Savet Evrope jasno naglašavaju načelo aktivnog učešća mladih u svim fazama projekta – od identifikovanja potreba do evaluacije rezultata. U praksi to znači da bi mladi trebalo da budu uključeni u sledeće korake:

Pre pisanja prijave:

- Ispitivanje potreba (anketa, fokus grupa, neformalni razgovor) → šta mladima zapravo nedostaje, šta ih zanima, šta ih muči
- Konsultacije o temi i fokusu projekta
- Uključivanje mladih u osmišljavanje aktivnosti

Tokom pripreme:

- Učešće u definisanju pravila grupe
- Mogućnost predlaganja aktivnosti ili sadržaja
- Upoznavanje sa ciljevima i očekivanjima – u oba smera

Za vreme razmjene:

- Aktivna uloga u sprovođenju (voditelji aktivnosti, facilitatori, dokumentaristi)
- Redovne prilike za povratne informacije i prilagođavanje programa

Prema Evropskoj strategiji za mlade 2019–2027, „smisleno učešće“ mladih definiše se kao učešće koje je informisano, dobrovoljno, ima stvaran uticaj i nije samo simbolično.

Zapitaj se: *Da li je tvoje uključivanje mladih takvo?*

Mikro primer iz prakse:

Nedelju dana pre dolaska, svaki učesnik u zajednički čet šalje fotografiju mesta na kojem se oseća dobro. Kada se fizički sretnu, već znaju nešto stvarno jedni o drugima, pa prva večer ne počinje od nule.

Onlajn sastanci → više od logistike

Dobra priprema često određuje kako će grupa funkcionisati kasnije tokom razmene. Preporučuje se da se održi bar jedan intenzivan i kvalitetan onlajn sastanak.

Prvu polovinu sastanka posveti logistici i međusobnom upoznavanju, a drugu očekivanjima, postavljanju prvih temelja za pravila grupe i emocionalnoj pripremi pred put.

Kvalitetno osmišljeni pripremni sastanci imaju tri svrhe:

1. **Praktična priprema** → putovanje, smeštaj, oprema, raspored
2. **Upoznavanje** → ime, zemlja, jedna ili više stvari o sebi
3. **Postavljanje temelja** → šta donosim, šta očekujem, čega se plašim

Za upoznavanje u online prostoru dobro funkcioniraju kratke, neformalne metode: predstavljanje kroz jednu fotografiju s mobitela, "tri istine i jedna laž", ili jednostavno: jedna riječ koja opisuje kako se osjećaš pred ovu razmjenu.

Što se tiče očekivanja, nemoj ih samo prikupiti i zaboraviti. Zapiši ih, podeli sa grupom i vrati se na njih na kraju razmene. To je jedan od najkorisnijih evaluacionih alata koji postoji i ne košta ništa.

Predlog strukture prvog (onlajn) sastanka (60–90 minuta)

Deo	Trajanje	Sadržaj
Dobrodošlica i praktične informacije	10 min	Ko smo, odakle, šta nas čeka
Upoznavanje	20 min	Kratka aktivnost: ime + jedna stvar
Program i aktivnosti	15 min	Pregled programa, prostor za pitanja
Očekivanja i strahovi	20 min	Svaki učesnik deli: šta očekujem, šta me zanima
Pravila grupe: prvi predlozi	10 min	Zajednički početak, dovršava se uživo
Zatvaranje	5 min	Šta sledi, kako se čujemo do tada

Pravila grupe → Stvarajte ih zajedno

Jedna od najčešćih organizatorskih grešaka je dolazak sa već gotovim pravilima i čitanje liste na prvom susretu. Učesnici klimnu glavom i zaborave sve za pet minuta.

Mnogo bolje funkcioniše kada pravila nastaju kroz razgovor, na samom početku razmene. Postavi pitanje: ***Šta ti je potrebno da bi se osećao/osećala sigurno i dobro u ovoj grupi?*** Odgovori učesnika gotovo uvek pokriju sve ono što bi ionako stavio/stavila na listu, uz bonus što je svako pravil sada „njihovo“, a ne „tvoje“.

Uobičajene teme koje grupa sama identifikuje:

- Poverljivost („šta se dogodi u grupi, ostaje u grupi“)
- Pravo da se kaže „ne“ bez objašnjavanja
- Aktivno slušanje → ne prekidamo, ne savetujemo odmah
- Poštovanje različitosti → iskustava, kultura, mišljenja
- Pravo na pauzu → fizičku i emocionalnu
- Poštovanje dogovorenog vremena i dolazak na aktivnosti na vreme
- Briga o zajedničkom prostoru i opremi
- Odgovornost za lične stvari i lične granice
- Davanje prostora svima da učestvuju i izraze svoje mišljenje
- Traženje pomoći i podrške kada nam je potrebna

Pravila zapiši vidljivo (flip-čart, zid, zajednički dokument) i vraćaj se na njih tokom razmene i na njenom kraju.

Pravilo „Bora, Bora“

U međunarodnim grupama, ljudi ponekad spontano govore svojim jezikom. Kada neko kaže „Bora, Bora“, to je samo prijateljski podsetnik da se vratimo na zajednički jezik kako bi svi razumeli šta se govori. Ovo jednostavno pravilo pomaže da se osigura da se niko ne oseća izostavljeno.

Mikro primer iz prakse:

Jedna učesnica napiše: „Pravo da budem loše raspoložena bez objašnjavanja“. U prostoriji nastane kratka tišina, zatim voditelj zapiše predlog na vrh table i time pošalje jasnu poruku: ovde ste prihvaćeni i kada niste u svom najboljem izdanju. To pravilo „pravo na crni dan“ → postane najčešće spominjano na završnoj evaluaciji.

Emocionalna sigurnost → šta to zapravo znači?

Možeš imati savršenu lokaciju, dobro osmišljene aktivnosti i predivno vreme, a opet imati grupu koja se ne otvori i ne poveže. Razlog je gotovo uvek isti, a to je da se ljudi ne osećaju sigurno.

Psihološka sigurnost definiše osećaj da nećeš biti kažnjen/a ili osramoćen/a ako nešto kažeš, pitaš, pogrešiš ili budeš ranjiv/a. U grupnom radu sa mladima to znači okruženje u kojem niko ne mora da glumi, već može da bude upravo onakav kakav jeste.

Emocionalna sigurnost ne gradi se jednom velikom gestom, već akumulacijom malih trenutaka:

- Voditelj/ka prvi deli nešto lično i time ohrabruje druge
- Reakcija grupe kada neko kaže nešto neočekivano ili ranjivo – osmeh, klimanje glavom, tišina umesto komentara
- Način na koji se reaguje na grešku – sa humorom i podrškom, ne sa kritikom
- Svakodnevni rituali koji stvaraju osećaj predvidljivosti i kontinuiteta (jutarnji enerdžajzer, večernja refleksija)

Istraživanja pokazuju da je psihološka sigurnost jedan od najjačih prediktora kvaliteta grupnog rada; jača od iskustva, talenta ili inteligencije članova grupe.

Mikro primer iz prakse:

Voditelj čija aktivnost ne ide po planu zastane i direktno kaže grupi: „Pogrešio sam u proceni; hajde zajedno da osmislimo šta dalje.“ Na evaluaciji, više učesnika izdvaji upravo taj trenutak kao prekretnicu u otvorenosti grupe.

Međusobno poštovanje u praksi

Poštovanje je jedna od onih reči koja se lako napiše kao jedno od pravila, a teško živi u grupi od 20 mladih iz 5 zemalja koji su se upoznali malopre.

Nekoliko konkretnih načina na koje možeš aktivno graditi poštovanje:

- **Kulturalna razmena bez hijerarhije** → svaka kultura donosi nešto vredno, nijedna nije „normalna“, a ostale „egzotične“. Aktivnosti koje to eksplicitno slave (zajednička priprema hrane, muzika, priče) pomažu više nego bilo kakav govor o toleranciji.

- **Granice su konkretne** → umesto apstraktnog „poštujemo tuđe granice“, razgovaraj konkretno: šta radimo kada neko kaže ne, kako pitamo pre fizičkog kontakta, šta znači aktivno slušanje u praksi.

- **Konflikt nije problem** → loše upravljanje konfliktom jeste - u svakoj grupi koja radi zajedno duže od dva dana doći će do trvenja. Normalizuj to unapred. Recite učesnicima: ako nešto nije u redu, postoji način da se to adresira.

Mikro primer iz prakse:

Slobodno veče, svaka zemlja priprema jedno jelo. Dok kuvaju, razgovaraju o porodicama i tradicijama; i to postane najduži, najspontaniji i najiskreniji razgovor cele razmene. Organizator/ka zapiše:

Naučila sam da struktura treba da ostavi prostor za ono što se ne može isplanirati.

SPROVOĐENJE AKTIVNOSTI

Kako integrisati prirodu u aktivnosti za podržavajuće, inkluzivno i zanimljivo iskustvo?

Ne mora svaka aktivnost u prirodi biti spektakularna da bi ostavila dubok trag. Ponekad upravo najjednostavniji trenuci – zajedničko sedenje tišini, šetnja šumskom stazom ili ćaskanje kraj vatre – postaju oni koje učesnici najduže pamte.

Priroda sama po sebi ne „rešava“ probleme mentalnog zdravlja, ali može stvoriti prostor u kom se mladi osećaju smirenije, povezanije i otvorenije za učenje i refleksiju.

Ovo poglavlje donosi praktične alate, metode i pristupe za osmišljavanje aktivnosti koje podstiču:

- Aktivno učešće i osećaj sigurnosti,
- Emocionalnu otpornost,
- Povezanost s grupom i prirodom.

U radu s mladima priroda nije samo kulisa za aktivnosti. Ona postaje deo procesa učenja: usporava ritam, smanjuje distrakcije (ometanja), podstiče prisutnost i otvara prostor za autentične odnose. Upravo zato način na koji omladinski radnici (facilitatori) koriste prirodno okruženje može značajno uticati na kvalitet iskustva učesnika.

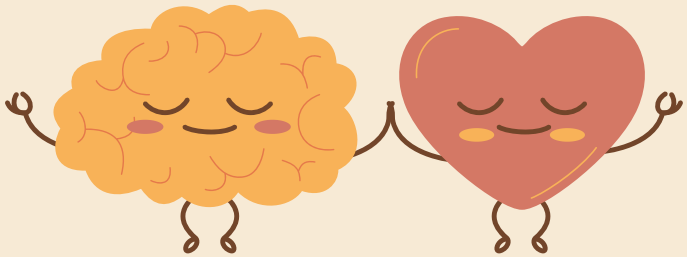
Važno je imati na umu da kvalitet iskustva ne zavisi samo od dobro osmišljenog programa, već i od sposobnosti facilitatora da osluškuju grupu, prilagode ritam aktivnosti i ostave prostor za spontanost.

Ponekad upravo neplanirani trenuci i pauze postaju najvredniji deo procesa učenja i povezivanja.

2.1. Alati i tehnike za poboljšanje mentalnog zdravlja boravkom u prirodi

Nijedna aktivnost sama po sebi nema „magični“ efekat – upravo stvaranje uslova u kojima se mladi osećaju smirenije, prisutnije, povezanije i slobodnije za učešće i izražavanje može pozitivno doprineti njihovom mentalnom blagostanju.

Fokus nije na tome koliko je neka aktivnost „atraktivna“, već kakav osećaj ostavlja kod mladih i kakav prostor otvara za učešće, učenje i emocionalnu sigurnost. Često jednostavna šetnja, zajedničko kretanje ili kratka refleksija mogu imati snažniji učinak od kompleksno planirane radionice.



Stoga, pre svake aktivnosti korisno je da se zapitaš:

- Šta želim da učesnici osete, dožive ili ponesu iz ovog iskustva?
- Na koji način ova aktivnost doprinosi psihosocijalnoj dobrobiti, grupnoj koheziji i osećaju sigurnosti?

Način na koji se aktivnost uvodi, prilagođava grupi i stvara osećaj sigurnosti jednako je važan kao i sam metoda.

Ključni faktori za uspeh aktivnosti:

- Tempo aktivnosti i količina strukture,
- Prostor za spontanost,
- Način na koji facilitator reaguje na potrebe grupe (što često određuje da li će se učesnici osećati opušteno, uključeno i sigurno).

Alati i tehnike u nastavku obrađeni su kroz različite kategorije iskustava, pri čemu ih povezuje ista nit – korišćenje prirode kao prostora koji može podržati osećaj prisutnosti, povezanosti, emocionalne sigurnosti i mentalnog blagostanja mladih.

Aktivnosti u prirodi mogu imati različite uloge u procesu rada sa mladima, tako da u ovom poglavlju nisu strukturisane prema vrsti zadatka ili potrebne opreme, već prema iskustvu koje stvaraju za učesnike:

- **Smirivanje i osveštavanje:** Pomažu mladima da se smire i povežu sa svojim telom i čulima.
- **Buđenje energije:** Bude energiju i osećaj vitalnosti.
- **Kreativnost:** Podstiču kreativnost i izražavanje.
- **Refleksija:** Stvaraju prostor za razmišljanje, povezivanje i obradu iskustva.

Napomena

Navedeni primeri aktivnosti predstavljaju samo deo mogućnosti koje prirodno okruženje može ponuditi u radu s mladima.

Aktivnosti možeš slobodno prilagođavati, kombinovati i povezivati sa metodama i sadržajima koje već koristiš u svom radu.

A znaš što je možda i najbolji deo?

Ne moraš „početi od nule“. Mnogo toga što već radiš s mladima može se prilagoditi prirodnom okruženju i dobiti potpuno novu dimenziju kroz boravak na otvorenom, kretanje, zajedničko iskustvo i drugačiji ritam rada.

Ako već imaš iskustva u organizovanju aktivnosti za mlade:

ove pristupe možeš koristiti kao inspiraciju za nadogradnju postojećih programa.

A ako si tek na početku:

ove aktivnosti i metode mogu ti pomoći da postepeno oblikuješ celovit program razmena mladih usmerenih na mentalno blagostanje, povezanost i iskustveno učenje.

2.1.1. Fizičke i senzorne aktivnosti

Boravak u prirodi često deluje na mentalno blagostanje upravo kroz telo, čula i kretanje:

SENZORNI STIMULUSI:

Zvuci prirode, različite teksture pod nogama, promene svetlosti, ritam disanja tokom hodanja ili osećaj vetra na koži pomažu učesnicima da uspore tempo, usmere pažnju na sadašnji trenutak i smanje nivo napetosti.

FIZIČKA AKTIVACIJA:

Hodanje, planinarenje, igra ili zajedničko kretanje doprinose oslobađanju stresa, osećaju energije i većoj povezanosti sa sobom i grupom.

Senzorna stimulacija i fizičko kretanje često deluju kao prirodan način regulacije nervnog sistema. Fokus nije na izvodbi ili fizičkoj spremnosti, već na iskustvu prisutnosti, kontakta sa telom i osećaju vitalnosti. Upravo zato ove aktivnosti mogu biti posebno korisne za učesnike koji osećaju mentalni umor, stres, preopterećenost svakodnevnim stimulansima ili imaju poteškoća sa koncentracijom.

Ravnoteža između tišine i dinamike

I da, u pravu si – aktivnosti u prirodi usmerene na mentalno blagostanje ne trebaju isključivo naginjati tihim, senzornim i reflektivnim praksama. Osećaj dobrobiti i emocionalna regulacija ne razvijaju se samo kroz smirivanje, već i kroz kretanje, ritm, koordinaciju i osećaj vitalnosti.

Zato u program razmene mladih slobodno uključi i dinamičnije aktivnosti poput:

- Timskih igara,
- Fizičkih izazova,
- Aktivnosti koje podstiču aktivaciju tela.

Mladi često osećaj opuštanja, prisutnosti i emocionalnog rasterećenja pronalaze upravo kroz fizičku aktivaciju i oslobađanje nakupljene energije.

Aktivnosti u ovoj kategoriji mogu biti mirnije i refleksivnije, ali i dinamičnije i aktivirajuće, ali sve ih povezuje isti fokus - telo, čula, kretanje i prisutnost u trenutku. Njihov intenzitet pritom uvek treba prilagoditi grupi, vremenskim uslovima i fizičkim mogućnostima učesnika, vodeći računa da bezbednost uvek bude na prvom mestu.

Primeri senzornih i umirujućih aktivnosti:

SVESNE (mindfulness) ŠETNJE:

Lagano hodanje uz usmeravanje pažnje na disanje, ritam koraka, zvuke i detalje iz okoline. Ovo može pomoći učesnicima da uspore tempo i lakše se povežu sa sadašnjim trenutkom.

Facilitator prati: tempo grupe, razinu koncentracije i eventualnu nelagodu zbog tišine.

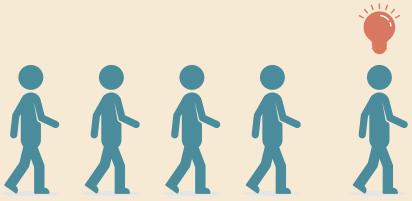
Prilagođavanje: trajanje i tempo mogu se prilagoditi energiji i iskustvu grupe.

HODANJE U TIŠINI:

Kretanje bez razgovora tokom određenog vremena ili dela rute. Tišina često pojačava svest o prostoru, telu i sopstvenim mislima.

Facilitator prati: kako učesnici reaguju na tišinu i postoji li potreba za dodatnim objašnjenjem ili podrškom.

Prilagođavanje: aktivnost može trajati samo nekoliko minuta ili uključivati kraće delove puta.



VJEŽBE UZEMLJENJA (grounding):

Jednostavne aktivnosti koje usmeravaju pažnju na kontakt tela sa podlogom, disanje ili čula kako bi učesnici lakše osetili stabilnost i prisutnost.

Facilitator prati: osećaju li se učesnici sigurno i prijatno tokom izvođenja.

Prilagođavanje: aktivnosti trebaju biti kratke, jasne i nenametljive.

POSMATRANJE PRIRODE:

Usmeravanje pažnje na detalje iz prirodnog okruženja poput kretanja oblaka, zvuka šume, površine vode, oblika biljaka ili promena svetla. Ovakve aktivnosti mogu pomoći učesnicima da uspore tempo, smanje mentalnu preopterećenost i razviju osećaj prisutnosti u trenutku.

Facilitator prati: nivo uključenosti učesnika, potrebu za dodatnim usmeravanjem pažnje i osećaju li se učesnici prijatno u tišini ili sporijem ritmu aktivnosti.

Prilagođavanje: može trajati od nekoliko minuta do dužeg perioda posmatranja, a iskustvo se može izraziti kroz razgovor, crtanje, fotografiju ili kratku refleksiju.

SENZORNE MAPE:

Učesnici beleže ili dele svoja čulna zapažanja (vid, sluh, miris, dodir), što razvija svesnost o okruženju i sopstvenim čulima.

Facilitator prati: nivo uključenosti i različite načine na koje učesnici doživljavaju prostor.

Prilagođavanje: može uključivati crtanje, fotografiju ili verbalno deljenje iskustava.

SVESNO DISANJE I SKENIRANJE TELA (BODY SCAN) U PRIRODI:

Kratke vežbe disanja i osvešćivanja tela tokom sedenja ili ležanja u prirodi.

Facilitator prati: nivo opuštenosti i eventualnu nelagodnost kod učesnika kojima zatvaranje očiju ili duža tišina nisu prijatni.

Prilagođavanje: učesnicima uvek treba omogućiti posmatranje ili prilagođavanje učešća.

HODANJE BOSIM NOGAMA (barefoot walking):

Kratko hodanje po travi, pesku ili drugoj sigurnoj podlozi kako bi učesnici intenzivnije osetili kontakt sa tlom i različite teksture.

Facilitator prati: bezbednost terena i osećaj prijatnosti učesnika.

Prilagođavanje: aktivnost mora biti dobrovoljna i sprovoditi se samo tamo gde je teren bezbedan.

Primeri aktivnosti kroz kretanje i fizičke aktivacije

Mentalno blagostanje ne podržavaju samo tišina i smirenost. Kretanje, ritam i fizička aktivacija takođe mogu pomoći učesnicima da otpuste napetost, osete više energije i razviju osećaj povezanosti sa grupom.

Takve aktivnosti mogu uključivati:

- hodanje i planinarenje
- zajedničko kretanje grupe
- timske igre i sportske aktivnosti u prirodi
- fizičke izazove i poligone
- elemente borilačkih veština ili samoodbrane
- vežbe koordinacije i ravnoteže
- aktivnosti koje uključuju ritam i sinhronizovano kretanje

Kod ovih aktivnosti fokus nije na takmičenju ili fizičkom postignuću, već na iskustvu tela, saradnji, osećaju vitalnosti i emocionalnom oslobađanju kroz pokret.

Facilitator prati: nivo energije grupe, fizičke mogućnosti učesnika, osećaj uključenosti i dinamiku između takmičenja i saradnje.

Prilagodba: aktivnosti treba da imaju različite nivoe intenziteta i mogućnost učešća bez pritiska na rezultat ili uspešnost.

Smernice za sprovođenje aktivnosti:

Kod sprovođenja fizičkih i senzornih aktivnosti ključno je poštovati individualne granice i autonomiju učesnika, bez pritiska na postignuće.
Mladi na ove aktivnosti reaguju različito:

- Tišina naspram razgovora: Nekima je tišina umirujuća, dok drugima izaziva nelagodnost ili potrebu za pričom.
- Mir naspram kretanja: Nekima odgovaraju mirnije aktivnosti, dok se drugi lakše povezuju kroz kretanje i fizičku aktivaciju.

Napomena za facilitatora: Ne forsiraj određeno iskustvo, već prihvati različite reakcije grupe. Ponekad kraća i jednostavnija aktivnost ima veći efekat od dugog i zahtevnog programa.

Mikro primer iz prakse:

Tokom aktivnosti hodanja u tišini neki učesnici mogu u početku osećati nelagodnost ili potrebu za razgovorom. Međutim, nakon nekoliko minuta mnogi počinju obraćati više pažnje na zvuke, disanje i sopstveni ritam kretanja, što često doprinosi osećaju smirenosti i prisutnosti.

2.1.2. Kreativne aktivnosti u prirodi

Kreativne aktivnosti u prirodi omogućavaju učesnicima da iskustva, emocije i doživljaje izraze na način koji ne mora uvek biti verbalan.

Kreativno izražavanje i snaga neverbalnog procesa

U radu sa mladima to može biti posebno važno jer nekim učesnicima nije lako da govore o sopstvenim osećanjima direktno ili pred grupom.

Boravak u prirodi pritom često dodatno podstiče maštu, spontanost i osećaj slobode u izražavanju. U ovim aktivnostima fokus nije na umetničkom rezultatu, talentu ili estetskoj vrednosti onoga što nastaje. Važniji je sam proces stvaranja, istraživanja i ličnog doživljaja.

Šta kreativnost u prirodi omogućava učesnicima?

- Pomaže im da uspore i primete detalje oko sebe,
- Omogućava izražavanje unutrašnjih stanja i razvoj osećaja povezanosti sa prostorom,
- Pomaže u emocionalnoj obradi iskustva bez potrebe za detaljnim objašnjavanjem ili analiziranjem sopstvenih emocija.

Smanjivanje pritiska i kreativnost

Kreativne aktivnosti često deluju upravo zato što otvaraju prostor za učešće na različite načine, smanjujući pritisak verbalnog izražavanja. Nekim mladima lakše je da izraze misli, emocije ili doživljaje kroz:

- **Fotografiju ili simbole,**
- **Pokret,**
- **Prirodne materijale,**
- **Priču (radije nego kroz klasičan grupni razgovor).**

Ove aktivnosti podstiču sigurnost, prisutnost i uključenost.
Namenjene su svima, a ne samo „kreativcima“, jer je fokus na ličnom doživljaju, a ne na rezultatu.
Kreiranjem prostora bez procenjivanja i pritiska, učesnici će se lakše opustiti i učestvovati.

Smernice za sprovođenje aktivnosti:

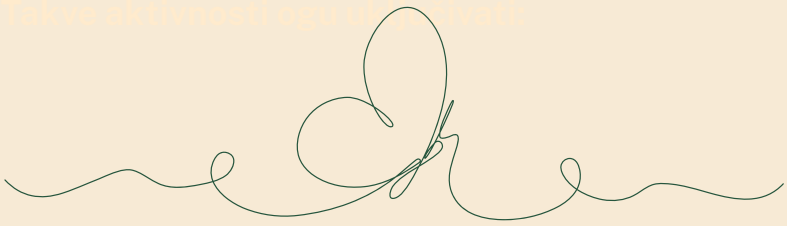
Aktivnosti u ovoj kategoriji mogu biti individualne ili grupne, mirnije ili dinamičnije, strukturisane ili potpuno otvorene, ali ih povezuje isti koncept:

- Izražavanje i mašta,
- Iskustvo procesa,
- Povezivanje sa prirodom kroz kreativni doživljaj.

Napomene za facilitatora:

- **Prilagođavanje:** Aktivnosti uvek treba prilagoditi grupi, nivou prijatnosti učesnika, osećaju emocionalne sigurnosti, ali i vremenskim uslovima budući da se odvijaju napolju.
- **Sloboda izražavanja:** Važno je jasno komunicirati da ne postoji „tačan“ način učešća.
- **Inkluzivnost:** Potrebno je ostaviti prostor učesnicima koji se možda ne osećaju prijatno u klasičnim grupnim diskusijama.

Takve aktivnosti ogu uključivati:



Primeri kreativnih aktivnosti:

LAND ART:

Kreiranje privremenih umetničkih formi od prirodnih materijala poput lišća, kamenja, grana, cveća ili peska. Ovo može pomoći učesnicima da razviju osećaj prisutnosti, saradnje i povezanosti sa prirodnim okruženjem.

Facilitator prati: nivo uključenosti učesnika, dinamiku saradnje i postoji li pritisak oko „izgleda“ završnog rada.

Prilagođavanje: kreiranje može biti individualno ili grupno, sa jednostavnim zadatkom ili potpuno slobodnim pristupom.

PRIRODNI KOLAŽI:

Slaganje prirodnih materijala u slike, oblike ili simbolične kompozicije. Ovo može pomoći učesnicima da izraze raspoloženje, iskustva ili asocijacije bez potrebe za verbalnim objašnjavanjem.

Facilitator prati: osećaju li se učesnici slobodno da eksperimentišu i postoji li potreba za dodatnim ohrabrivanjem.

Prilagođavanje: učesnici mogu raditi samostalno, u paru ili u manjim grupama.

FOTOGRAFIJU:

Fotografisanje detalja iz prirode, trenutaka, boja, tekstura ili motiva koji privlače pažnju učesnika. Aktivnost može pomoći razvijanju prisutnosti, posmatranja i ličnog doživljaja prostora.

Facilitator prati: ffokusiraju li se učesnici na proces istraživanja ili osećaju pritisak oko „dobrih fotografija“.

Prilagođavanje: moguće je koristiti mobilne telefone, jednokratne zadatke ili tematske izazove prilagođene grupi.

PRIPOVEDANJE (storiteling):

Stvaranje priča inspirisanih prirodom, prostorom ili zajedničkim iskustvom grupe. Priče mogu biti stvarne, simbolične ili potpuno izmišljene.

Facilitator prati: nivo prijatnosti učesnika pri deljenju priča i uključuju li se svi na način koji im odgovara.

Prilagođavanje: aktivnosti mogu biti individualne, u paru ili grupne i uključivati govor, pisanje ili improvizaciju.

PISANJE REFLEKSIJA ILI POEZIJE INSPIRISANE PRIRODOM:

Kratko zapisivanje misli, osećaja, utisaka ili asocijacija nastalih tokom boravka u prirodi. Ovo može pomoći učesnicima u obradi iskustva i razvijanju svesnosti o sopstvenim doživljajima.

Facilitator prati: postoji li pritisak oko „ispravnog“ pisanja ili deljenja sadržaja s grupom.

Prilagođavanje: učesnici mogu pisati slobodno, kroz ponuđena pitanja ili bez obaveze deljenja napisanog.

MANDALE OD PRIRODNIH MATERIJALA:

Kreiranje kružnih oblika i šablona od kamenčića, grančica, lišća, cveća ili drugih materijala iz prirode. Aktivnost može delovati umirujuće i pomoći usmeravanju pažnje na ritam, detalje i proces stvaranja.

Facilitator prati: tempo aktivnosti i osećaju li učesnici potrebu za „savršenim“ rezultatom.

Prilagođavanje: može biti individualna ili zajednička aktivnost različitog trajanja i složenosti.

CRTANJE ILI MAPIRANJE DOŽIVLJAJA PROSTORA:

Učesnici kroz crtež, simbole ili jednostavne mape prikazuju kako doživljavaju određeni prostor, rutu ili iskustvo u prirodi. Aktivnost može pomoći povezivanju emocija, prostora i ličnog iskustva.

Facilitator prati: postoji li nelagodnost vezana za crtanje ili upoređivanje radova među učešnicima.

Prilagođavanje: fokus treba da ostane na ličnom doživljaju, a ne na tehničkoj izvedbi.

SIMBOLIČKI PREDMETI (AMULETI) GRUPE:

Učesnici u prirodi pronalaze jedan predmet (kamen, otpalo pero, zanimljivu grančicu) koji za njih simbolizuje trenutno stanje, snagu ili želju, pa ga minimalno ukrašavaju ili povezuju u zajednički porodični/grupni mozaik. Aktivnost podstiče povezivanje unutrašnjeg sveta sa spoljašnjim nadražajima i jača koheziju grupe.

Facilitator prati: osećaju li učesnici pritisak da moraju da pronađu „najlepši“ predmet i kako komuniciraju značenje svog izbora.

Prilagođavanje: značenje predmeta može se zadržati za sebe, podeliti samo sa jednom osobom od poverenja ili unutar cele grupe.

Smernice za sprovođenje aktivnosti:

Kod sprovođenja kreativnih aktivnosti važno je stvoriti atmosferu u kojoj učesnici osećaju dovoljno sigurnosti za izražavanje bez straha od procenjivanja ili greške.
Mladi ovim aktivnostima pristupaju na različite načine:

- Povezivanje sa grupom: Nekima će to biti primarni način socijalizacije i zajedništva.
- Lična refleksija: Drugima će predstavljati prostor za unutrašnji rad i mirniji oblik učešća.
-

Napomene za facilitatora:
Facilitator ne treba da usmerava učesnike prema konkretnom rezultatu, već da ponudi dovoljno otvoren prostor za istraživanje, maštu i različite načine učešća. Često upravo spontani kreativni procesi ostavljaju najjači utisak i otvaraju prostor za autentično iskustvo. Takve aktivnosti mogu uključivati:

Mikro primer iz prakse:

Tokom kreativnih aktivnosti neki učesnici koji su ranije bili povučeniji u grupnim razgovorima mogu pokazati veću uključenost kroz fotografiju, crtanje ili rad sa prirodnim materijalima. Takvi oblici izražavanja ponekad omogućavaju učešće i povezivanje na način koji je manje izložen i emocionalno sigurniji.

2.1.3. Reflektivne aktivnosti

Refleksija je važan deo iskustvenog učenja jer omogućava učesnicima da iskustvo ne ostane samo „nešto što se dogodilo“, već da ga povežu sa svojim osećanjima, ponašanjem, odnosima i svakodnevnim životom.

U prirodnom okruženju refleksija često deluje spontanije i manje formalno nego u zatvorenim prostorima, što mnogim mladima može olakšati učešće i izražavanje sopstvenih doživljaja.

Refleksija u prirodi: Povezivanje iskustva sa životom

Što omogućuju reflektivne aktivnosti?

Reflektivne aktivnosti stvaraju prostor za usporavanje, promišljanje i povezivanje iskustva sa ličnim doživljajem. Učesnicima mogu pomoći da:

- lakše prepoznaju sopstvene potrebe, reakcije i osećanja
- razviju osećaj povezanosti sa grupom kroz slušanje, prisutnost i međusobno razumevanje

Fleksibilnost i smanjivanje pritiska

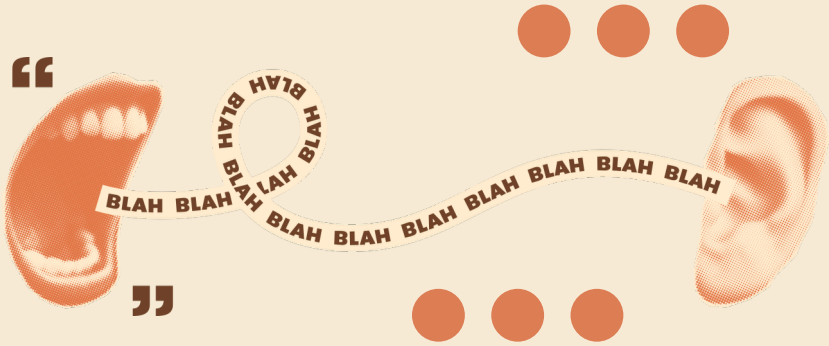
Refleksije ne moraju uvek biti verbalne i ne treba da budu forsirane kao emocionalno otvaranje ili analiza učesnika. Takođe, ne bi trebalo da stvaraju pritisak da svi dele lična iskustva.

Učesnicima se mogu ponuditi različiti oblici izražavanja u zavisnosti od njihovih želja:

- **Neverbalni načini:** Crtanje, fotografija, pokret ili jednostavno boravak u tišini.
- **Grupna refleksija:** Deljenje misli i osećaja u krugu vršnjaka (za one kojima je to prijatno).
- **Individualna refleksija:** Mirniji oblici promišljanja za one koji to više preferiraju.

Smjernice za rad sa grupom:

- Ilmaj na umu da refleksija ne mora biti dubok emocionalan razgovor – nekad je dovoljno kratko pitanje ili par minuta tišine.
- Stvori prostor bez pritiska na deljenje ličnih iskustava, u kom je dopušteno posmatranje i simboličko izražavanje.
- Ti jednostavni trenuci uspešno podstiču samosvest, prisutnost i razumevanje sopstvenog doživljaja.



Aktivnosti u ovoj kategoriji mogu biti individualne ili grupne, verbalne ili neverbalne, kraće ili dublje strukturisane, ali ih povezuje isti fokus – refleksija, povezivanje, samosvest i obrada iskustva.
Njihov intenzitet pritom uvek treba prilagoditi grupi, nivou prijatnosti učesnika, dinamici grupe i osećaju sigurnosti unutar grupe.

Primeri refleksivnih aktivnosti:

VOĐENJE LIČNOG DNEVNIKA ILI ZAPISA (journaling):

Individualno zapisivanje misli i utisaka iz prirode pomaže učesnicima da uspore, osveste sopstvena osećanja i lakše obrade iskustvo.

Facilitator prati: osećaju li učesnici pritisak oko pisanja ili deljenja sadržaja sa drugima.

Prilagođavanje: učesnici mogu pisati slobodno, odgovarati na ponuđena pitanja ili koristiti crtanje i simbole umesto teksta.

UVODNI I ZAVRŠNI KRUGOVI (check-in i check-out krugovi):

Kratki grupni krugovi na početku ili kraju aktivnosti u kojima učesnici dele kako se osećaju, šta očekuju ili šta nose iz iskustva. Ovakve aktivnosti mogu pomoći stvaranju osećaja povezanosti i prisutnosti u grupi.

Facilitator prati: osećaju li svi dovoljno sigurnosti za učešće i postoji li pritisak na deljenje ličnih sadržaja.

Prilagođavanje: učešće može biti verbalno, kroz jednu reč, simbol, pokret ili mogućnost da učesnik preskoči deljenje.

REFLEKSIVNA PITANJA:

Postavljanje jednostavnih pitanja o iskustvu, osećanjima ili odnosima pomaže učesnicima da povežu aktivnost sa svakodnevnim životom.

Facilitator prati: jesu li pitanja jasna, prilagođena grupi i sigurna za razgovor.

Prilagođavanje: pitanja mogu biti individualna, grupna, pisana ili korišćena kao podsticaj.

VREME ZA SAMOSTALNI BORAVAK U PRIRODI (solo time):

Samostalan boravak u prirodi bez zadataka pomaže učesnicima da uspore, prate svoje misli i budu prisutni.

Facilitator prati: osećaju li se učesnici sigurno i prijatno tokom samostalnog boravka.

Prilagođavanje: trajanje aktivnosti treba prilagoditi iskustvu i nivou prijatnosti grupe, uz jasno definisane granice prostora i vremena.

METODA „ŠTAPA ZA GOVOR“ (talking stick metoda):

Korišćenje predmeta za govor (štap, kamen, prirodni materijal i sl.) u grupnoj refleksiji osigurava sporiji ritam, poštovanje reda i pažljivije međusobno slušanje.

Facilitator prati: dinamiku grupe, osećaj sigurnosti i poštovanje prostora za govor i tišinu.

Prilagođavanje: učesnici uvek treba da imaju mogućnost da ne govore ako to ne žele.

GRUPNI KRUGOVI REFLEKSIJE:

Strukturirani ili neformalni razgovori grupe nakon aktivnosti u kojima učesnici dele utiske, osećanja ili iskustva. Ovakvi krugovi mogu pomoći razvijanju povezanosti i međusobnog razumevanja.

Facilitator prati: Ravnotežu između deljenja i slušanja i uključuju li se učesnici na način koji im odgovara.

Prilagođavanje: refleksija može biti kratka i jednostavna ili strukturiranija, u zavisnosti od energije i potreba grupe.

KORIŠĆENJE METAFORA IZ PRIRODE:

Učesnici koriste elemente iz prirode poput vremena, reke, stabla, puta ili krajolika kako bi opisali sopstveno iskustvo ili osećanja. Ovakav pristup može olakšati izražavanje emocija na manje direktan i sigurniji način.

Facilitator prati: osećaju li se učesnici prijatno u simboličkom izražavanju i postoji li potreba za dodatnim pojašnjenjem aktivnosti.

Prilagođavanje: metafore mogu biti korišćene kroz razgovor, crtanje, fotografiju ili individualno promišljanje.

Smjernice za provedbu aktivnosti:

Kod sprovođenja ovakvih aktivnosti ključno je stvoriti atmosferu sigurnosti, bez pritiska ili procenjivanja, kako bi učesnici mogli slobodno da se izraze. Učesnici imaju različite preferencije pri obradi iskustava:

- **Verbalno deljenje:** Nekim mladima najviše odgovaraju grupni razgovori i razmena misli.
- I**ndividualni proces:** Drugi preferiraju ličnu refleksiju, tišinu ili neverbalno izražavanje.

Napomene za facilitatora:
Ne traži „duboke“ odgovore i ne nameći zaključke. Cilj nije analiza učesnika, već prostor za povezivanje i lični doživljaj – u čemu kratki trenuci često imaju najveći efekat.

Mikro primer iz prakse:

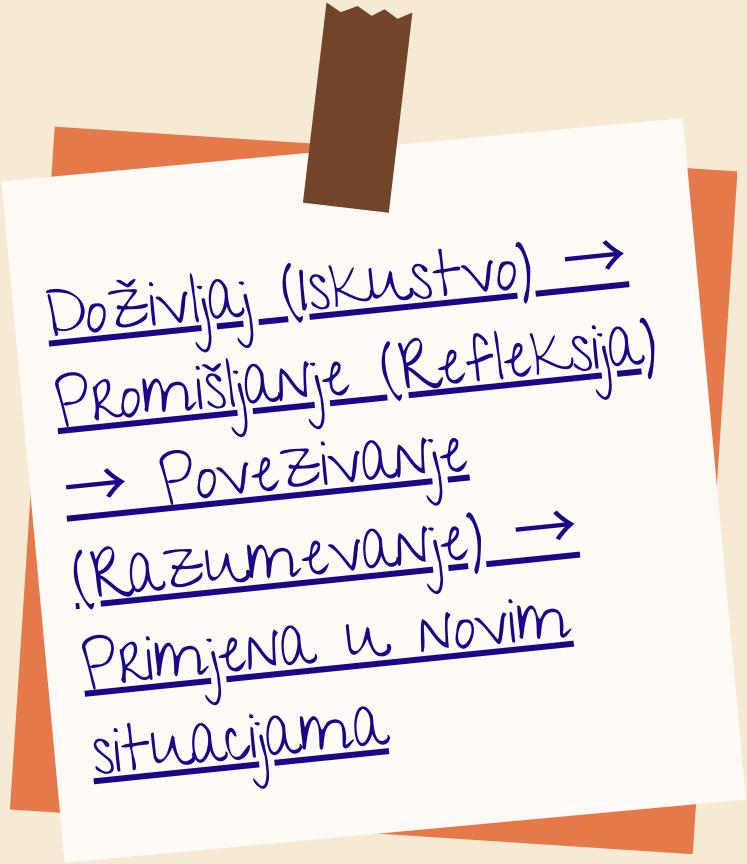
Nakon aktivnosti u prirodi neki učesnici možda neće želeti odmah da učestvuju u grupnoj refleksiji, ali će kasnije kroz individualno pisanje, fotografiju ili neformalni razgovor spontano podeliti svoje utiske i iskustva.

2.2. NFL METODE U PRAKSI

Neformalno učenje je efikasno jer mladi nemaju osećaj da su na „nastavi“. Izlaskom iz rutine u prirodno okruženje, proces postaje intenzivniji, a učenje se dešava kroz:

- **Iskustvo i izazove:** Mladi uče kroz same aktivnosti i direktan doživljaj.
- **Grupnu dinamiku:** Prate kako grupa funkcioniše, kako donose odluke, traže podršku i rešavaju nesuglasice.
- **Lični razvoj:** Osvešćuju sopstvene reakcije, potrebe i granice.

NFL metode u prirodi često deluju vrlo prirodno i nenametljivo jer povezuju iskustvo, emocije, odnose i učenje u jednu celinu. Mladi ne uče samo kroz sadržaj aktivnosti, već i kroz način na koji grupa funkcioniše, kako reaguju na izazove, kako donose odluke, traže podršku, rešavaju nesuglasice ili primećuju sopstvene potrebe i granice.



Pri tome je važno imati na umu – cilj nije „savršeno sprovesti metodu“. Mnogo je važnije stvoriti iskustvo u kojem učesnici mogu da istražuju, pokušavaju i učestvuju na način koji im najviše odgovara.

KONKRETAN PRIMER ISKUSTVENOG UČENJA KROZ IZAZOV

Aktivnost: *Grupa mladih dobija zadatak da zajedno napravi jednostavno sklonište od dostupnih prirodnih materijala.*

1. Konkretno iskustvo (Radi!) – učesnici zajedno planiraju, sarađuju, raspodeljuju zadatke, pokušavaju da pronađu rešenja i suočavaju se sa vremenskim pritiskom i praktičnim izazovima na terenu tokom aktivnosti.

2. Refleksivno promatranje (Razmisli!) – nakon aktivnosti grupa razgovara o tome kako su komunicirali, kako su donosili odluke, šta ih je frustriralo ili šta je dobro funkcioniralo.

- Šta nam je bilo lako?
- Šta nam je predstavljalo izazov?
- Kako smo donosili odluke?
- Kako smo reagirali kada nešto nije išlo po planu?

3. Apstraktna konceptualizacija (Shvati!) – učesnici povezuju iskustvo s temama poput:

- komunikacije
- liderstva
- saradnje
- stresa
- raspodjele odgovornosti ili podele uloga
- načina rjšavanja problema
- osećaja sigurnosti u timu

4. Aktivno eksperimentiranje (Isprobaj!) – grupa pokušava da primeni naučeno u novom izazovu ili sledećoj aktivnosti koristeći drugačiji pristup saradnji i organizaciji, na primer da drugačije organizuje komunikaciju ili ravnomernije podeli uloge unutar grupe.

Na taj način iskustvo ne ostaje samo „aktivnost koju su odradili“, već postaje prilika za razumevanje sopstvenih reakcija, odnosa i načina funkcionisanja u grupi.

U nastavku su prikazani različiti NFL pristupi i metode koje mogu pomoći u stvaranju iskustava koja istovremeno podržavaju učenje, povezivanje, emocionalnu sigurnost i mentalno blagostanje mladih.

Pritom nisu predstavljeni kao strogo definisani modeli rada koje treba „tačno“ slediti, već kao pristupi i alati koje možeš prilagođavati grupi, kontekstu i ciljevima programa.

Metode koje koristiš imaju različite svrhe i dinamiku:

- **Saradnja i rešavanje problema** → aktivnosti koje podstiču timski rad i zajednički pronalazak rešenja.
- **Refleksija i dijalog** → metode koje otvaraju prostor za dublje razmišljanje i razmenu mišljenja.
- **Praktično iskustvo** → rad kroz praksu koji kod mladih razvija otpornost, samostalnost i osećaj kompetentnosti.

2.2.1. Učenje zasnovano na prirodi u radu sa mladima

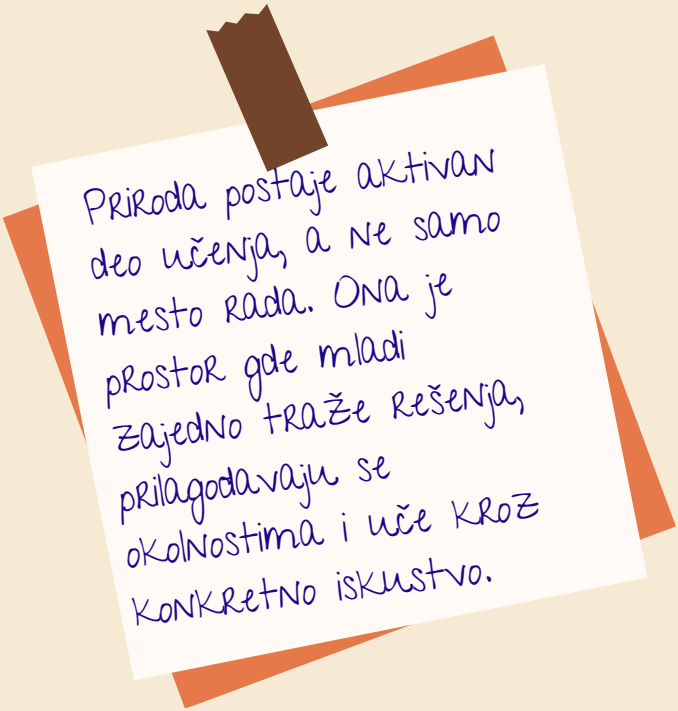
Izlaskom iz svojih uobičajenih rutina i svakodnevnih distrakcija, mladi boravkom u prirodi češće reaguju spontano i lakše razvijaju autentične odnose sa drugima, sa sobom i okolinom.
Zajedničko kretanje, snalaženje u novom prostoru, donošenje odluka u grupi, suočavanje sa nepredviđenim situacijama ili jednostavno boravak u prirodi mogu otvoriti prostor za razvoj komunikacije, saradnje, samosvesti, emocionalne regulacije i osećaja povezanosti.

Učenje zasnovano na prirodi ne znači samo „raditi aktivnosti napolju“. Razlika je u tome da li se prirodno okruženje koristi kao aktivan deo iskustva i procesa učenja.
Ovdje vredi zastati i zapitati se:

Šta prirodu čini delom procesa? Kako to izgleda u stvarnom radu sa mladima?

To znači da se u procesu učenja koriste upravo elementi koje prirodno okruženje donosi – promenljivi vremenski uslovi, teren, ograničeni resursi, potreba za prilagođavanjem, zajedničko snalaženje u prostoru, korišćenje prirodnih materijala, ritam kretanja i svakodnevne situacije koje se spontano pojavljuju tokom boravka na otvorenom.

Učesnici ne uče samo kroz razgovor ili teoriju, već kroz ono što zajedno proživljavaju. Takve situacije stvaraju prostor za razvoj komunikacije, fleksibilnosti, emocionalne regulacije i otpornosti, i oblikuju način na koji učesnici razmišljaju, sarađuju, reaguju na izazove i povezuju se sa sobom, grupom i okolinom.



Kako se to povezuje sa psihosocijalnim aspektima i mentalnim blagostanjem?

Učenje zasnovano na prirodi je snažno jer uključuje celo iskustvo – telo, emocije, odnose, prostor i konkretnu situaciju u kojoj se mladi nalaze. Mladi kroz autentično iskustvo uče kako da reaguju na neizvesnost, frustraciju, promene planova, umor ili potrebu za podrškom, dok ih okruženje istovremeno podstiče na usporavanje ritma, prisutnost i mentalno rasterećenje.

FACILITATORSKI ALAT ZA RAZMIŠLJANJE

Tokom aktivnosti možeš uključiti...

- zajedničko donošenje odluka
- organizaciju zadataka i podelu odgovornosti
- prilagođavanje vremenskim uslovima i nepredviđenim situacijama
- snalaženje u prostoru i zajedničko rešavanje problema
- saradnju tokom izazova i praktičnih zadataka

A pritom obrati pažnju i na...

- emocionalne reakcije učesnika
- stres, frustraciju ili povlačenje iz aktivnosti
- način na koji grupa pruža podršku
- osećaj sigurnosti i uključenosti
- grupnu dinamiku i komunikaciju među učesnicima

Pri sprovođenju aktivnosti u prirodi važnije je iskustvo koje se otvara, nego to hoće li sve proći „savršeno“. Izazovi ne moraju biti ekstremni da bi imali vrednost. Upravo male, svakodnevne situacije – poput snalaženja na kiši, organizacije obroka ili rešavanja nesporazuma – stvaraju najviše prostora za učenje i povezivanje.

U tim nepredviđenim trenucima maske padaju i isplivava stvarna grupna dinamika: neko preuzima inicijativu, neko se povlači, a neko reaguje frustracijom. Te situacije nisu greška u programu – one su najvredniji materijal za učenje, fleksibilnost i zajedničko rešavanje problema.

Mikro primer iz prakse:

Tokom grupnog zadatka u prirodi učesnici dobijaju zadatak da zajednički postave jednostavno sklonište pre kiše. U početku dolazi do neslaganja oko podele zadataka i komunikacije, a deo grupe postaje frustriran jer aktivnosti ne idu prema planu. Međutim, kroz pokušaje, dogovor i prilagođavanje grupa postepeno pronalazi način saradnje. Kasnija refleksija pokazuje da učesnici nisu najviše zapamtili samo uspešno postavljeno sklonište, već osećaj zajedništva, podrške i način na koji su zajedno prošli kroz izazov.

2.2.2. Učenje zasnovano na problemima (Problem-based learning – PBL) u prirodi

PBL se zasniva na učenju kroz konkretne izazove i zajedničko traženje rešenja, pri čemu učesnici kroz saradnju, promišljanje i iskustvo pokušavaju da pronađu način kako da odgovore na određenu situaciju ili problem.

FACILITATORSKI ALAT ZA RAZMIŠLJANJE

Problem ili izazov koji možeš uključiti...

- zajednička organizacija skloništa ili prostora za boravak
- raspodela ograničenih resursa unutar grupe
- planiranje i priprema obroka na otvorenom
- snalaženje u prostoru i pronalaženje rute
- prelazak prepreke ili rešavanje praktičnog izazova u timu
- donošenje zajedničkih odluka u situacijama različitih mišljenja
- organizacija zadataka unutar grupe tokom aktivnosti u prirodi

A pritom obrati pažnju i na...

- ko spontano preuzima inicijativu
- povlači li se neko iz procesa
- postoji li prostor za sve glasove unutar grupe
- kako učesnici reaguju na frustraciju ili stres
- razvija li grupa saradnju ili dominaciju pojedinaca
- na koji način učesnici donose odluke i raspodeljuju odgovornost

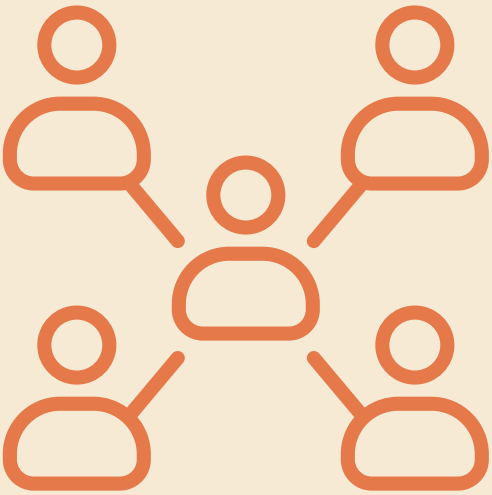
Uloga facilitatora:

Facilitator nije osoba koja odmah daje uputstva korak po korak, odgovore ili nudi rešenja, već podržava proces učenja kroz posmatranje, postavljanje pitanja i stvaranje sigurnog prostora za istraživanje i saradnju.

U prirodnom okruženju ovakav pristup je snažan jer aktivnosti uključuju stvarne situacije, ograničene resurse, potrebu za prilagođavanjem i međusobnu zavisnost unutar grupe.

Upravo kroz takve situacije mladi često postaju svesniji sopstvenih reakcija, načina funkcionisanja u grupi i načina na koji pristupaju problemima i izazovima.

Problem ili izazov u prirodi ne mora biti veliki ni kompleksan da bi imao vrednost za proces učenja, čak i jednostavne situacije stvaraju prostor za razvoj grupne dinamike i iskustveno učenje.



Važno je i prilagoditi aktivnosti grupi:

- nivo složenosti zadatka
- vreme potrebno za aktivnost
- fizičke zahteve i uslove na terenu
- iskustvo, energiju i dinamiku grupe
- količinu strukture i podrške koju facilitator pruža

Ponekad će grupi trebati više jasnih smernica i podrške, dok će drugima više odgovarati otvoreniji prostor za samostalno istraživanje i donošenje odluka.

Fokus PBL metode nije samo uspešno rešiti zadatak, već i ono što se dešava tokom procesa:

- kako grupa komunicira
- slušaju li učesnici jedni druge
- na koji način donose odluke
- kako reaguju na stres, frustraciju ili neizvesnost
- postoji li prostor za različita mišljenja i ideje
- pružaju li učesnici međusobnu podršku

Nije za očekivanje da grupa sve napravi „savršeno“ ili bez konflikta. Trenuci nesigurnosti ili nesporazuma deo su procesa jer otvaraju prostor za razgovor, refleksiju i razvoj novih načina saradnje.

Mikro primer iz prakse:

Tokom aktivnosti grupa dobija zadatak da pripremi zajednički obrok u prirodi uz ograničene resurse i podelu uloga unutar tima. U početku deo učesnika pokušava da preuzme kontrolu nad procesom, dok se drugi povlače i čekaju uputstva. Kako aktivnost napreduje, grupa postepeno počinje bolje da raspoređuje zadatke, sluša različite predloge i prilagođava se situaciji. Tokom refleksije učesnici često prepoznaju da nisu najviše naučili o samom zadatku, već o komunikaciji, saradnji, frustraciji i načinu na koji funkcionišu pod pritiskom.

2.2.3. Diskusije i refleksivni dijalog

Razgovor u prirodi je opušteniji i spontaniji. Tišina, sporiji ritam i manjak distrakcija stvaraju atmosferu u kojoj se lakše sluša i govori. Mladima je često lakše da se otvore u hodu, sedeći na travi ili u manjim grupama i parovima.

Kao facilitator, imaj na umu da:

- **Nema tačnih odgovora:** Cilj refleksije nije donošenje jednog zaključka, već razmena perspektiva i promišljanje o spostvenom doživljaju.
- **Bez pritiska:** Pitanja ne smeju zvučati kao test. Dovoljno je otvoriti prostor i prihvatiti različitosti.
- **Pravo na izbor:** Slušanje i posmatranje takođe su aktivno učešće. Učesnici uvek moraju imati slobodu da odgovore kratko, simbolično, neverbalno ili da jednostavno zadrže svoje iskustvo za sebe.

Neformalni i spontani razgovori u prirodi često stvaraju najviše prostora za povezivanje, razumevanje i osećaj pripadanja unutar grupe.

FACILITATORSKI ALAT ZA RAZMIŠLJANJE

Mogu se odvijati na različite načine...

• kroz grupne diskusije nakon aktivnosti
• tokom šetnje u paru ili manjim grupama
• kroz kratke momente deljenja tokom dana
• u formatu kruga gde svi imaju prostor za govor i slušanje
• kroz reflektivna pitanja tokom boravka u prirodi
• kroz spontani razgovor uz vatru, tokom pauze ili zajedničkog obroka

A pritom obrati pažnju i na...

• uključuju li se učesnici na način koji im odgovara
• postoji li prostor za različite glasove i perspektive
• dominiraju li pojedinci razgovorom
• oseća li se grupa sigurno tokom deljenja iskustava
• razvija li se međusobno slušanje i poštovanje različitih doživljaja

Kod diskusija i refleksivnog dijaloga važno je obratiti pažnju na atmosferu, tempo i osećaj sigurnosti unutar grupe. Otvorena pitanja pritom mogu pomoći učesnicima da povežu iskustvo iz prirode sa svojim emocijama, odnosima i mentalnim blagostanjem.

Primeri pitanja mogu uključivati:

• Kako si se osećao/la tokom boravka u prirodi danas?

• U kom trenutku si se osećao/la najopuštenije ili najprisutnije?

• Da li ti je nešto tokom aktivnosti bilo izazovno ili frustrirajuće?

• Kako je grupa reagovala u trenucima nesigurnosti ili stresa?

• Šta ti je danas pomoglo da se osećaš povezano sa drugima?

• Jesi li primetio/la promenu u svom raspoloženju tokom boravka na otvorenom?

• Koji ti je trenutak dana ostao najviše u sećanju i zašto?

• Postoji li nešto iz prirode što opisuje tvoje trenutno stanje ili iskustvo?

Prilagođavanje može uključivati:

• razgovore u paru ili manjim grupama umesto velikog kruga

• kraće ili duže trenutke refleksije, u zavisnosti od energije grupe

• korišćenje pokreta, prirodnih simbola, fotografije ili crtanja kao podsticaja za razgovor

• mogućnost učešća bez obaveze deljenja ličnih sadržaja

Mikro primer iz prakse:

Nakon zajedničkog planinarenja facilitator poziva učesnike da u paru tokom lagane šetnje podele trenutak u kom su se tokom dana osećali najviše povezano ili najviše izazvano. Deo učesnika koji se ranije nije uključivao u grupne diskusije tokom ovakvog formata pokazuje veću otvorenost i spremnost na dijalog. Kasnije tokom grupne refleksije učesnici često ističu da im je upravo opušten razgovor u prirodi pomogao da se osećaju sigurnije i povezanije sa grupom.

2.2.4. Praktične radionice i iskustveno učenje

Praktične radionice i iskustveno učenje u prirodi temelje se na ideji – mladi najviše uče kada nešto mogu sami isprobati i proživeti. Umesto kroz teoriju, učenje se dešava kroz delovanje, saradnju, pokušaje, greške, prilagođavanje i praktičan rad.

Praktične aktivnosti poput kuvanja na otvorenom, snalaženja u prirodi i ručnog rada izvrsna su prilika za:

- **Lični razvoj:** razvijanje samostalnosti, strpljenja i fleksibilnosti.
- **Socijalne veštine:** podsticaj za saradnju, podršku, spontanu komunikaciju, humor i međusobno povezivanje.
- **Prilagođavanje:** sticanje osećaja bezbednosti u novom okruženju i povezanosti s prirodnim procesima.

Nekim mladima praktične aktivnosti mogu biti lakši način uključivanja u grupu jer omogućavaju učešće kroz delovanje, saradnju i konkretan zadatak, bez velikog pritiska na verbalno izražavanje. Takva iskustva mogu pozitivno delovati i na mentalno blagostanje jer učesnicima daju osećaj korisnosti, uključenosti i aktivnog učestvovanja u zajedničkom procesu.

Boravak u prirodi pritom dodatno pojačava iskustveni aspekt učenja jer uključuje telo, čula, kretanje i stvarne situacije koje zahtevaju prisutnost i angažman.

Zajedničko planiranje i izrada uz korišćenje dostupnih prirodnih materijala ili opreme, vremenski uslovi, teren ili prilagođavanje nepredviđenim situacijama postaju deo procesa učenja.

Imaj na umu da ni ovde facilitator ne treba da ima ulogu osobe koja daje sva rešenja, već nekoga ko stvara siguran prostor za eksperimentisanje, saradnju i zajedničko učenje.

Ponekad upravo neuspeli pokušaji, improvizacija ili neočekivane situacije postaju najvredniji deo iskustva i procesa učenja.

Najbolje se uči kada stvari ne idu po planu. Pusti mlade da improviziraju!

FACILITATORSKI ALAT ZA RAZMIŠLJANJE

Tokom aktivnosti možeš uključiti...

·· kuvanje na otvorenom
• izradu skloništa
• orijentaciju u prirodi
• baštovanstvo i rad sa biljkama
• izradu predmeta od prirodnih materijala
• osnove boravka i snalaženja u prirodi (outdoor survival basics)

A pritom obrati pažnju i na...

• način komunikacije unutar grupe, raspodelu zadataka i nivo uključenosti
• kako grupa organizuje proces i donosi odluke
• osećaju li se učesnici slobodno da eksperimentišu
• postoji li prostor za različite ideje i mišljenja
• kako učesnici reaguju na neslaganja ili nepredviđene situacije

Aktivnosti mogu biti kratke ili deo dugoročnijeg procesa tokom programa, vrlo jednostavne ili zahtevnije, u zavisnosti od iskustva grupe, dostupne opreme i vremenskih uslova.

Kod sprovođenja praktičnih radionica fokus treba da ostane na procesu i iskustvu, a ne na kvalitetu završnog proizvoda.

Učesnici ne treba da imaju osećaj da se procenjuju niti da moraju nešto savršeno da naprave kako bi aktivnost imala vrednost.

Mnogo je važniji sam proces, odnosno kako grupa sarađuje, kako reaguje, kako donosi odluke i kako se učesnici osećaju tokom aktivnosti.

Mikro primer iz prakse:

Tokom zajedničkog kuvanja na otvorenom grupa može naići na problem poput nedostatka određenih sastojaka, promene vremena ili loše organizacije zadataka.
Iako situacija u početku može izazvati frustraciju, upravo zajedničko traženje rešenja često dovodi do više saradnje, spontanog povezivanja i osećaja zajedničkog postignuća.

2.2.5. Razumevanje emocionalnih potreba mladih

Boravak u prirodi, grupni život i intenzivna iskustva tokom programa razmene mladih izazivaju različite, ali potpuno normalne emocije i reakcije.

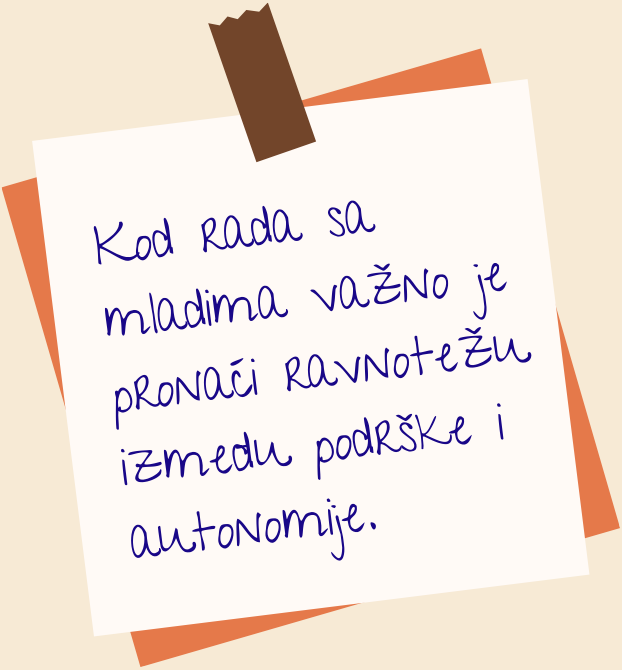
Mladi ne dolaze u programe sa istim životnim iskustvima, nivoom sigurnosti, socijalnim veštinama ili emocionalnim kapacitetima.

Iskustvo programa kod učesnika može izazvati oprečne odgovore:

- **Pozitivne reakcije:** Osećaj opuštenosti, visoke energije i brže povezivanje s grupom.
- **Izazovne reakcije:** Umor, nesigurnost, preopterećenost novom dinamikom ili potreba za povlačenjem.

Priroda je snažan resurs za mentalno blagostanje, ali za one izvan svoje rutine može otvoriti osećaj ranjivosti.

Zato je ključno stalno pratiti emocionalnu dinamiku grupe, a ne samo tehničko sprovođenje aktivnosti. Na isto iskustvo svako reaguje drugačije – nekome je za opuštanje potrebna akcija, a nekome mir i tišina. Razumeti mlade ne znači analizirati ih, nego primetiti u ponašanju sitne promene koje signaliziraju da je nekome u tom trenutku potreban predah, podrška ili samo osećaj sigurnosti.



Facilitator ne treba da „spasava“ učesnike od svake nelagodnosti, već da stvori uslove u kojima oni mogu sami da postave granice ili uzmu pauzu. Izbegavaj brze zaključke – neobična reakcija nije nužno problem. Učesniku je često potreban samo odmor, sporiji tempo ili vreme za prilagođavanje.

Imaj na umu da osećaj pripadanja grupi ne grade veliki trenuci, nego sitnice: zajednički obrok, podrška i osećaj da te grupa prihvata onakvog kakav jesi, bez pritiska da se stalno dokazuješ.

FACILITATORSKI ALAT ZA RAZMIŠLJANJE

Pristupi koje trebaš uvrstiti...

- stvaranje predvidivog ritma aktivnosti
- jasnu komunikaciju očekivanja i granica
- mogućnost izbora i prilagođavanje učešća
- prostor za tišinu, odmor i povlačenje
- kratke check-in trenutke tokom dana
- aktivnosti u manjim grupama ili paru
- nenametljive razgovore tokom šetnje ili zajedničkih zadataka
- podsticanje međusobne podrške i saradnje među učesnicima

A pritom obrati pažnju i na...

- povlačenje iz grupnih aktivnosti
- nagle promene raspoloženja
- razdražljivost ili pojačane konflikte
- umor i pad energije
- preopterećenost nadražajima ili grupnom dinamikom
- poteškoće uključivanja u grupu
- potrebu za tišinom ili samoćom
- preteranu potrebu za kontrolom ili stalnim potvrđivanjem
- izbegavanje određenih aktivnosti ili situacija

Razumevanje vrijedi više od programa.

Facilitator ne mora da ima sve odgovore, ali treba da prepozna kada je nekome potrebna podrška, odmor, osećaj sigurnosti ili prostor za povlačenje.

Kod intenzivnijih programa u prirodi emocionalne reakcije učesnika variraju iz dana u dan zbog umora, vremena, manjka privatnosti ili grupne dinamike. Zato je važno da facilitator ne posmatra učesnike samo kroz nivo aktivnosti ili motivacije, već i kroz njihove emocionalne potrebe u određenom trenutku.

Ponekad će upravo fleksibilnost, razumevanje i mala prilagođavanja aktivnosti imati veći efekat od strogo planiranog programa.

Mikro primer iz prakse:

Tokom višednevnog programa u prirodi učesnik može postati povučeniji i manje uključen u grupne aktivnosti. Umesto da ga facilitator pred grupom odmah podstiče na veće učešće, kratki individualni razgovor tokom šetnje ili mogućnost kraće pauze mogu pomoći učesniku da se ponovo oseti sigurno i postepeno uključi u aktivnosti na način koji mu odgovara.

2.2.6. Priroda kao podrška mentalnom blagostanju, otpornosti i mentalnoj snazi

Boravak u prirodi i izlazak iz rutine pomažu mladima da kroz male, stvarne izazove – poput postavljanja šatora po kiši ili snalaženja u šetnji – razviju prilagodljivost i poverenje u sebe.

Priroda ne uklanja stres, ali bez svakodnevnih distrakcija nudi miran prostor za opuštanje i povezivanje.

Pritom izazovi ne moraju biti teški niti mladi moraju stalno da izlaze iz „zone komfora“. Puno su vredniji manji zadaci u kojima imaju podršku, pravo na izbor i slobodu da potraže pomoć.

Otpornost ne znači „biti stalno jak“, ignorisati emocije ili trpjeti pod svaku cenu.

Šta je otpornost u radu s mladima:

- Prepoznavanje sopstvenih granica.
- Traženje podrške kada je potrebna.
- Prihvatanje grešaka i prilagođavanje bez osećaja stida.
- Sposobnost za nastavak dalje nakon izazova.

Kako se razvija:

- Kroz izravno, stvarno iskustvo.
- Boravkom i aktivnostima u prirodi.
- Uz podršku i usmeravanje facilitatora.

Otpornost raste kroz male korake i savladavanje situacija koje su nam ranije bile neprijatne. Pritom priroda služi kao prostor za emocionalnu regulaciju jer nas odmiče od svakodnevnih distrakcija, smiruje kretanjem i podstiče da budemo prisutni u trenutku. Na kraju, obični trenuci poput zajedničkog odmora i međusobne podrške najviše doprinose osećaju povezanosti i mentalnom blagostanju.

FACILITATORSKI ALAT ZA RAZMIŠLJANJE

Boravak u prirodi često uključuje...

· • iskustva izvan svakodnevne rutine
• suočavanje sa manjim izazovima i nepredviđenim situacijama
• prilagođavanje promenljivim uslovima
• zajedničko rešavanje problema
• fizičku aktivaciju i kretanje
• osećaj prisutnosti i usmerenosti na trenutak
• iskustva saradnje i grupne podrške
• osećaj postignuća nakon savladanog izazova

Pristupi koji mogu podržati razvoj otpornosti i mentalne snage uključuju...

• aktivnosti koje zahtevaju zajedničko rešavanje problema
• postepeno uključivanje u nove ili nepoznate situacije
• fizičke aktivnosti prilagođene mogućnostima grupe
• zadatke koji traže saradnju i međusobnu podršku
• refleksiju nakon izazovnih situacija
• aktivnosti koje uključuju snalaženje, organizaciju i donošenje odluka
• trenutke tišine, usporavanja i osvešćivanja sopstvenih reakcija
• stvaranje prostora za podršku i deljenje iskustava unutar grupe

Facilitator ne treba da stvara veštački pritisak niti da romantizuje nelagodnost i „izlazak iz zone komfora“. Cilj nije dokazivanje izdržljivosti, već stvaranje iskustava kroz koja mladi mogu razvijati osećaj sigurnosti u sopstvene kapacitete i odnose sa drugima.

Mikro primer iz prakse:

Tokom duže šetnje u prirodi deo grupe može početi da oseća umor, frustraciju ili pad motivacije zbog zahtevnijeg terena i promene vremena. Umesto fokusiranja isključivo na cilj aktivnosti, facilitator može podstaći grupu na međusobnu podršku, prilagođavanje tempa i kratke pauze.

Takva iskustva često pomažu učesnicima da razviju osećaj zajedništva, prilagodljivosti i poverenja u sopstvenu sposobnost suočavanja sa izazovima.

2.3. Uključivanje raznolikosti – inkluzija

U radu sa mladima inkluzija ne znači samo omogućiti učešće različitim učesnicima, već stvaranje prostora u kom su različite potrebe i stilovi učešća prihvaćeni tako da se mladi osećaju bezbedno. U prirodi to postaje još važnije budući da intenzivno zajedničko vreme i nepredvidive situacije naglašavaju individualne razlike.

Učesnici različito reaguju na buku, tišinu, fizički kontakt ili deljenje emocija, ali fleksibilnost prirodnog okruženja omogućava odmak od klasičnih načina rada.

Dok neki pojedinci odmah preuzimaju aktivnu ulogu, drugima treba više vremena za prilagođavanje. Isto tako, nekome više odgovaraju jasna uputstva i struktura, a nekome spontanost. Ključno je izbeći pritisak da svi moraju učestvovati istim intenzitetom ili reagovati na jednak način.

Tokom sprovođenja aktivnosti važno je obratiti pažnju na:

- različite stilove komunikacije i učešća
- introvertne i ekstrovertne učesnike
- potrebu za povremenim povlačenjem ili tišinom
- senzornu preopterećenost i umor
- kulturološke razlike u izražavanju emocija i mišljenja
- različite nivoe samopouzdanja i iskustva boravka u prirodi
- mogućnost izbora u načinu učešća

Dobra inkluzivna praksa uglavnom ne zahteva velike prilagodbe, već male facilitatorske odluke – način na koji se postavljaju pitanja, ostavlja prostor za tišinu, prilagođava tempo aktivnosti ili prihvataju različiti načini učešća.

Inkluzivna aktivnost nije ona u kojoj svi rade isto, nego ona u kojoj svi imaju mogućnost da učestvuju na način koji im je bezbedan i smislen.

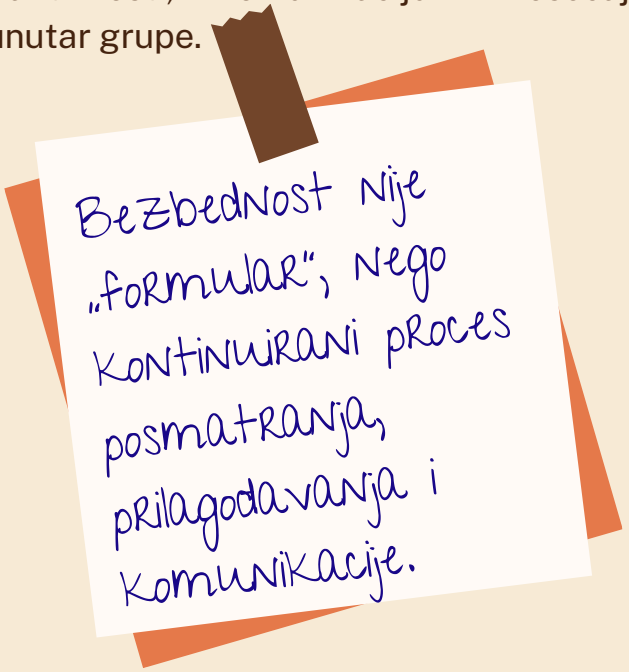
- Učesnici koji se ne osećaju prijatno u velikim grupnim razgovorima → zajedničko kretanje, praktični zadaci ili boravak u manjim grupama
- Učesnici kojima treba više vremena za uključivanje → mogućnost posmatranja aktivnosti pre aktivnog učešća
- Učesnici koji osećaju senzornu preopterećenost → mirniji prostori, kraće aktivnosti, pauze ili mogućnost povlačenja iz grupne dinamike
- Učesnici kojima je lakše neverbalno izražavanje → crtanje, fotografija, simboli, pokret ili rad sa prirodnim materijalima
- Učesnici različitih kulturnih pozadina → izbegavanje pretpostavki o tome kako bi neko „trebalo“ da izražava emocije, učestvuje ili komunicira unutar grupe
- Učesnici koji se teže snalaze u takmičarskim aktivnostima → veći fokus na saradnju, zajedničke ciljeve i fleksibilne načine učešća

Uključivanje učesnika u organizaciju dela programa kroz zajedničko planiranje, raspodelu zadataka i donošenje odluka u vezi sa aktivnostima u prirodi povećava njihov osećaj uključenosti, pripadnosti i odgovornosti unutar grupe. Kada mladi imaju prostor da predlažu ideje, učestvuju u organizaciji ili prilagođavaju aktivnosti grupi, veća je verovatnoća da će se osećati viđeno i uključeno u proces.

2.4. Bezbednost

Bezbednost u radu sa mladima u prirodi nije samo pitanje pravila, opreme ili procene rizika pre aktivnosti. Ona se kontinuirano gradi kroz posmatranje grupe, prilagođavanje situaciji, jasnu komunikaciju i facilitatorsku prisutnost tokom celog procesa.

Boravak u prirodi često uključuje nepredviđene situacije koje zahtevaju fleksibilnost, pravovremeno reagovanje i prilagođavanje okolnostima, poput promene vremena, umora, različitih ritmova grupe, emocionalnih reakcija učesnika i/ili ograničenog vremena. Sve to utiče na dinamiku aktivnosti, komunikaciju i osećaj sigurnosti unutar grupe.



Dobra facilitacija u prirodi podrazumeva stalno praćenje energije grupe, vremenskih uslova i individualnih potreba učesnika. Ponekad će upravo odluka da se aktivnost skrati, uspori ili prilagodi biti važnija za sigurnost i dobrobit grupe nego dosledno praćenje originalnog plana.

Pre sprovođenja aktivnosti u prirodi važno je:

• proveriti dostupnost osnovne sigurnosne opreme poput pribora prve pomoći, sredstava za zaštitu od požara, dovoljne količine vode, odgovarajuće odeće i komunikacijskih sredstava

• osigurati jasan i razumljiv uvod u bezbedonosne smernice prilagođene grupi i planiranim aktivnostima

• upoznati učesnike sa terenom, mogućim rizicima, vremenskim uslovima, pravilima kretanja i načinima reagovanja u nepredviđenim situacijama

• unapred dati jasna uputstva o bezbednom rukovanju i organizovati aktivnosti na način koji smanjuje rizik od povreda (kod aktivnosti koje uključuju korišćenje alata, vatre ili fizički zahtevnije zadatke).

Pritom, bezbednost ne treba predstavljati kroz strah ili stroga pravila, već kao zajedničku odgovornost facilitatora i grupe koja omogućava da se učesnici osećaju opuštenije, sigurnije i spremnije za učešće.

Bezbednost tokom sprovođenja aktivnosti uključuje:

- jasno postavljene granice i očekivanja
- prilagođavanje aktivnosti iskustvu i mogućnostima grupe
- praćenje fizičkog i emocionalnog stanja učesnika
- fleksibilnost u promeni plana kada je to potrebno
- stvaranje prostora za pitanja, pauzu i podršku
- jasnu komunikaciju tokom izazovnih ili nepredvidivih situacija.

Podjednako je važna i emocionalna sigurnost. Učesnici lakše sarađuju i izlaze iz rutine kada znaju da smeju da kažu ako im je nešto neprijatno, zatraže podršku ili prilagode svoje učešće.

Bezbednost ne isključuje izazove, jer oni podstiču rast, ali je ključno da učesnici kroz njih prolaze uz podršku i pravo na izbor.

Pritom facilitator ne mora da ima sva rešenja niti da kontroliše svaki trenutak – dovoljno je postaviti siguran okvir, prilagoditi tempo grupi i ostaviti prostor za refleksiju i zajedničko rešavanje problema.

PRATEĆE MERE

Završetkom aktivnosti ili razmene ne završava se i proces učenja. Iskustva, odnosi, promene u ponašanju, nova saznanja i lični uvidi često nastavljaju da se razvijaju i nakon povratka kući. Upravo zato praćenje i evaluacija predstavljaju važan deo svakog programa usmerenog na učenje, mentalno blagostanje i lični razvoj mladih.

Praćenje i evaluacija ne služe samo za prikupljanje podataka ili ispunjavanje projektnih obaveza. Oni pomažu da se razume kako su učesnici doživeli program, šta im je bilo korisno, koje su promene primetili kod sebe te na koji način iskustvo može da se unapredi u budućnosti.

Jednako je važno razmišljati o tome šta se događa nakon završetka aktivnosti. Način na koji se održava kontakt sa učesnicima, pruža prostor za nastavak učenja i dele rezultati programa može značajno uticati na dugoročnu vrednost i održivost ostvarenih rezultata.

U ovom poglavlju predstavljene su jednostavne metode praćenja i evaluacije, predlozi za održavanje podrške nakon razmene te načini deljenja rezultata i osiguravanja dugoročnog efekta programa.

3.1. Metode praćenja i evaluacije

Praćenje i evaluacija u programima razmena mladih i učenja u prirodi ne odnose se samo na merenje rezultata, već i na razumevanje:

- iskustva sudionika
- procesa kroz koji prolaze
- promena koje su uočili kod sebe

Fokus je na tome kako su učesnici doživeli aktivnosti, šta im je bilo korisno, izazovno ili novo te kako se njihovo iskustvo može povezati sa ličnim razvojem i grupnom dinamikom.

Evaluacija ne mora biti formalna, niti se odvija isključivo na kraju programa.

Logičan tok koji možeš slediti:
praćenje procesa + Youthpass refleksija
→ završna evaluacija
→ pre/post usporedba
→ merenje učinka
→ Youthpass refleksija

3.1.1. Kontinuirano praćenje i refleksija tokom programa

Evaluacija je najefikasnija kada postane prirodan deo procesa učenja, a ne zaseban zadatak koji se odrađuje na kraju programa.

Takav pristup omogućava:

- bolje razumevanje potreba pojedinaca i grupe
- da učesnici lakše prepoznaju šta su naučili, koje su veštine razvijali i kako su određena iskustva uticala na njihov lični razvoj
- pravovremeno prilagođavanje aktivnosti, tempa rada i nivoa podrške
- stvaranje kvalitetnijeg i sigurnijeg iskustva za učesnike

Šta to znači u praksi?

Ne čekaj poslednji dan programa kako bi saznao/la kako se učesnici osećaju ili šta im je potrebno. Kratko pitanje nakon aktivnosti, refleksivni krug na kraju dana ili jednostavno posmatranje grupne dinamike pruža jednako vredne informacije kao i završni evaluacioni upitnik.

U prirodnom okruženju učesnici obično lakše dele iskrene utiske i refleksije, a evaluacija deluje prirodnije i manje formalno jer se može integrisati u same aktivnosti, bez odvajanja „posebnog evaluacionog trenutka“.

Metoda	Kada koristiti?	Kako izgleda u praksi?	Šta omogućuje organizatorima?
Upitnici i ankete	na početku i kraju programa, a po potrebi i tokom sprovođenja	kratka, jasna, nenametljiva pitanja, prilagođena uzrastu i iskustvu učesnika	uvid u očekivanja, zadovoljstvo, doživljaj aktivnosti i procenu ostvarenih ishoda učenja
Refleksivne aktivnosti (individualne ili grupne)	integrirane tokom celog programa	učesnici kroz razgovor, pisanje, crtež ili simboličko izražavanje dele svoja iskustva	dublje razumevanje ličnog iskustva, procesa učenja i promena koje učesnici primećuju kod sebe
Kratki uvodni i završni krugovi	na početku ili kraju dana, aktivnosti ili programa	učesnici dele jednu reč, misao, osećaj ili kratak osvrt	praćenje energije i raspoloženja grupe, osećaja pripadnosti i promena tokom programa
Plus/Delta metoda	na kraju aktivnosti, dana ili pojedinog dela programa	učesnici na papiru, plakatu ili tabli zapisuju šta im se svidelo (+) i šta bi želeli da promene ili unaprede (Δ)	brzo prepoznavanje uspešnih elemenata programa i oblasti za poboljšanje
Povratne informacije učesnika	kontinuirano prikupljanje tokom sprovođenja	neformalni razgovori, grupne diskusije, individualni komentari ili predlozi	pravovremeno prepoznavanje potreba grupe i mogućnost prilagodbe aktivnosti
Anonimna kutija predloga i utisaka	tokom celog programa	učesnici anonimno ubacuju komentare, predloge, pitanja ili utiske u kutiju postavljenu na dostupnom mestu	prikupljanje iskrenih povratnih informacija, posebno od učesnika koji se teže izražavaju u grupi
Posmatranje procesa od strane facilitatora	tokom celog programa	posmatranje komunikacije, saradnje, nivoa uključenosti, emocionalnih reakcija i grupne dinamike	uvid u procese koji često ostaju neizrečeni, ali značajno utiču na iskustvo učesnika

3.1.2. Završna evaluacija i procena učinka

Iako evaluacija nije samo završni upitnik koji učesnici ispunjavaju poslednjeg dana programa, on ipak pruža posebnu vrednost kroz prikupljanje informacija o:

- zadovoljstvu učesnika programom
- doživljaju aktivnosti i metoda rada
- osećaju uključenosti i sigurnosti
- ličnom razvoju i stečenim kompetencijama
- iskustvu boravka u prirodi
- promenama u mentalnom zdravlju i otpornosti
- predlozima za unapređenje budućih aktivnosti

Šta to omogućava?

Učesnicima → sagledavanje celokupnog iskustva i osveštavanje sopstvenog učenja, promena i ličnog razvoja

Facilitatorima → jasniji uvid u ostvarene rezultate i učinak programa, bolje razumevanje potreba mladih, prilagodbu aktivnosti i načina rada nakon programa

Organizatorima → procenu kvalitete programa, planiranje budućih aktivnosti i razumevanje učinka projekta

FACILITATORSKI ALAT ZA RAZMIŠLJANJE

Kratka napomena: Primeri pitanja prikazani u nastavku služe kao inspiracija i polazište za izradu evaluacionih alata. Preporučuje se da se pitanja uvek prilagode ciljevima projekta, profilu učesnika, temama programa i metodama rada koje se koriste tokom razmene.

A. PRE RAZMENE (POČETNO STANJE, OČEKIVANJA, PRIPREMLJENOST)	
1. Osnovna očekivanja	• Šta očekuješ od ove razmene? • Šta bi za tebe bio dobar ishod ovog iskustva? • Postoji li nešto čemu se posebno raduješ?
2. Osjećaj pripremljenosti	• Koliko se osećaš spremno za učešće? (Likert skala 1–5) • Šta ti daje osećaj sigurnosti u odlasku na razmenu? • Postoji li nešto što te brine ili ti stvara nesigurnost?
3. Grupno učešće	• Kako se osećaš u radu u novoj grupi ljudi? • Šta ti obično pomaže da se lakše uključiš u novu grupu? • Šta ti otežava uključivanje?
4. Priroda i aktivnosti	• Kakvo iskustvo imaš s boravkom u prirodi i aktivnostima na otvorenom? • Što ti najviše odgovara: mirnije ili dinamičnije aktivnosti? Zašto?
5. Lični cilj	• Šta želiš da naučiš, razviješ ili isprobaš tokom razmene?
6. Izazovi i podrška	• Postoji li nešto što bi facilitatori trebalo da znaju o tvojim potrebama ili načinu učešća? • Koliko se osećaš podržano uoči odlaska? (Likert skala 1–5)

B. TOKOM RAZMENE (dnevno ili srednjoročno)

- Koji deo današnje aktivnosti je bio najzanimljiviji i zašto?
- Koju si novu veštinu, saznanje ili iskustvo danas stekao/la?
- Sa kojim si se izazovima ili preprekama danas susreo/la?
- Jesi li se danas osećao/la podržano? (Da/Ne + komentar)
- • Kako bismo mogli da ti pomognemo da se osećaš prijatnije ili uključenije?
- Postoji li nešto što bi ti trenutno olakšalo učešće?
- Treba li ti više podrške, više izazova ili više vremena za sebe?
- Kako procenjuješ organizaciju dana – hrana, smeštaj, raspored, uslovi? (Likert skala 1–5)

C. NAKON RAZMENE (ISKUSTVO I REFLEKSIJA)	
1. Opšti utisak	• Kako bi opisao/la svoje iskustvo u nekoliko rečenica? • Da li je razmena ispunila tvoja očekivanja? Zašto?
2. Lični razvoj	• Šta si naučio/la o sebi tokom ovog iskustva? • Jesi li primetio/la neku promenu u svom ponašanju, razmišljanju, osećanjima ili odnosima sa drugima?
3. Grupno iskustvo	• Kako bi opisao/la atmosferu u grupi? • Jesi li se osećao/la uključenim/om? Zašto? • Šta ti je najviše pomoglo u povezivanju s grupom? • Jesi li stekao/la nove prijatelje? (Da/Ne/Donekle)
4. Aktivnosti i priroda	• Koje teme i aktivnosti su ti bile najkorisnije ili najznačajnije? Zašto? • Kako je boravak u prirodi uticao na tvoje iskustvo?
5. Izazovi i podrška	• Šta ti je bilo najizazovnije i kako si se sa tim nosio/la? • Jesi li imao/la dovoljno podrške od facilitatora i grupe? • Kako bi ocenio/la rad voditelja i facilitatora? (Likert skala 1–5)
6. Zaključna refleksija	• Koju jednu stvar nosiš iz ovog iskustva? • Šta bi poručio/la budućim učesnicima? • Koje su tri stvari koje bi promenio/la u vezi sa ovom razmenom? • Bi li preporučio/la ovakvu razmenu svojim prijateljima? (Da/Ne)

Primer dva jednostavna predloga upitnika prilagođena mladima uz Likert skalu + emodži indikatore, tako da budu vizuelno privlačni, brzi za ispunjavanje i pogodniji za neformalno učenje.

UPITNIK PRE RAZMENE Likert skala: 1 = uopšte ne / 5 = u potpunosti	
Očekivanja: **Koliko se raduješ ovoj razmeni?**	😟 1 – 😐 2 – 🙂 3 – 😊 4 – 🤩 5
Spremnost: **Osećam se spremno za učešće u programu.**	😟 1 – 😐 2 – 🙂 3 – 😊 4 – 🤩 5
Sigurnost u grupi: **Osećam se prijatno u radu sa novim ljudima.**	😟 1 – 😐 2 – 🙂 3 – 😊 4 – 🤩 5
Brige/nesigurnost: **Imam brige u vezi sa razmenom.**	😟 1 – 😐 2 – 🙂 3 – 😊 4 – 🤩 5
Boravak u prirodi: **Osećam se prijatno u aktivnostima u prirodi.**	😟 1 – 😐 2 – 🙂 3 – 😊 4 – 🤩 5
Učešće u grupi: **Lako mi je da se uključim u grupne aktivnosti.**	😟 1 – 😐 2 – 🙂 3 – 😊 4 – 🤩 5
Lični cilj: **Imam jasnu ideju šta želim da naučim ili razvijem.**	😟 1 – 😐 2 – 🙂 3 – 😊 4 – 🤩 5
Podrška: **Osećam da imam podršku (grupe/voditelja) pre odlaska.**	😟 1 – 😐 2 – 🙂 3 – 😊 4 – 🤩 5

UPITNIK POSLE RAZMENE Likert skala: 1 = uopšte ne / 5 = u potpunosti	
Opšti utisak: **Moje iskustvo na razmeni bilo je:**	😟 1 – 😐 2 – 🙂 3 – 😊 4 – 🤩 5
Očekivanja: **Razmena je ispunila moja očekivanja.**	😟 1 – 😐 2 – 🙂 3 – 😊 4 – 🤩 5
Lični razvoj: **Naučio/la sam nešto novo o sebi.**	😟 1 – 😐 2 – 🙂 3 – 😊 4 – 🤩 5
Grupa: **Osećao/la sam se uključenim/om u grupu.**	😟 1 – 😐 2 – 🙂 3 – 😊 4 – 🤩 5
Aktivnosti: **Aktivnosti su mi bile korisne i zanimljive.**	😟 1 – 😐 2 – 🙂 3 – 😊 4 – 🤩 5
Priroda: Boravak u prirodi pozitivno je uticao na moje iskustvo.	😟 1 – 😐 2 – 🙂 3 – 😊 4 – 🤩 5
Izazovi: **Uspešno sam se nosio/la s izazovima tijekom razmene.**	😟 1 – 😐 2 – 🙂 3 – 😊 4 – 🤩 5
Podrška: Osećao/la sam dovoljnu podršku tokom programa.	😟 1 – 😐 2 – 🙂 3 – 😊 4 – 🤩 5
***Iskustvo:* Šta ti je bilo najvažnije ili najznačajnije iskustvo?**	😟 1 – 😐 2 – 🙂 3 – 😊 4 – 🤩 5
Poruka: **Šta bi poručio/la budućim učesnicima?**	😟 1 – 😐 2 – 🙂 3 – 😊 4 – 🤩 5

Od zadovoljstva prema učinku programa

Mnogi evaluacioni upitnici fokusiraju se prvenstveno na zadovoljstvo učesnika. Iako su takve informacije korisne, one ne govore nužno šta su učesnici naučili niti kakav je stvarni uticaj program imao na njihov razvoj.

Kada se porede odgovori pre i nakon razmene, evaluacija postaje alat za praćenje učinka (uticaja), a ne samo zadovoljstva. Na taj način moguće je pratiti promene povezane sa mentalnim blagostanjem, osećajem pripadnosti, samopouzdanjem, saradnjom, komunikacijom, samoregulacijom i drugim ciljevima neformalnog učenja.

Odaberi samo nekoliko najboljih pitanja koja odgovaraju tvojim ciljevima i učesnicima, jer su kvalitetni odgovori važniji od dugih obrazaca.

PRE RAZMENE		
Pitanje/tvrdnja | skala: 😟 1 – 😐 2 – 🙂 3 – 😊 4 – 🤩 5		Indikator
Emocionalna stabilnost / početno stanje	Osjećam se emocionalno stabilno i spremno za promene.	emocionalna pripremljenost / samoregulacija
Osjećaj sigurnosti u grupi	Osećam se sigurno u situacijama kada upoznajem nove ljude.	socijalna sigurnost / grupna uključenost
Povezanost s drugima (NFL – odnos i saradnja)	Lako uspostavljam kontakt i sarađujem sa drugima.	saradnja / komunikacija
Samopouzdanje u nepoznatim situacijama	Osećam se sigurno u novim i nepredvidivim situacijama.	otpornost / adaptabilnost
Boravak u prirodi (NFL – okruženje kao alat)	Osećam se prijatno u prirodnom okruženju i aktivnostima na otvorenom.	senzorna prijatnost / prisutnost u prirodi
Uključenost u grupni proces	Osećam da mogu aktivno da učestvujem u grupi na svoj način.	inkluzija / participacija
Samoizražavanje	Lako izražavam svoje misli i potrebe (verbalno ili neverbalno).	komunikacija / emocionalna ekspresija
Motivacija za učenje kroz iskustvo (Kolb / NFL)	Motivisan/a sam da učim kroz iskustvo, aktivnosti i praktičan rad.	iskustveno učenje / angažman
Očekivanje ličnog razvoja	Očekujem da ću tokom razmene nešto naučiti o sebi.	refleksivnost / samosvest
Potreba za podrškom	Osećam da mi je trenutno potrebna dodatna podrška u novim situacijama.	potreba za sigurnošću / facilitatorska pažnja

NAKON RAZMENE		
Pitanje/tvrdnja | skala: 😟 1 – 😐 2 – 🙂 3 – 😊 4 – 🤩 5		Indikator
Emocionalno stanje nakon programa	Moje emocionalno stanje nakon razmene je stabilnije nego pre.	emocionalna dobrobit / samoregulacija
Osećaj pripadnosti	Osećao/la sam se uključenim/om i delom grupe.	socijalna povezanost
Saradnja i komunikacija (NFL cilj)	Razvio/la sam bolje veštine saradnje i komunikacije.	interpersonalne veštine
Otpornost i prilagođavanje	Lakše se nosim sa nepredviđenim situacijama nego pre.	otpornost / adaptabilnost
Priroda kao resurs	Boravak u prirodi mi je pomogao da se osećam smirenije i prisutnije.	regulacija stresa / mindfulness u prirodi
Aktivno učešće	Aktivno sam učestvovao/la u aktivnostima na način koji mi odgovara.	participacija / inkluzija
Samopouzdanje	Osećam veće samopouzdanje nakon razmene.	lični razvoj / kompetencija
Učenje kroz iskustvo (Kolb ciklus)	Naučeno iz iskustva mogu primeniti u svakodnevnom životu.	transfer učenja / aktivno eksperimentisanje
Refleksija i samosvest	Bolje razumem svoje reakcije, potrebe i ponašanje.	refleksivno učenje
Ukupna vrednost iskustva	Ovo iskustvo je imalo pozitivan uticaj na mene.	opšta dobrobit / uticaj

3.1.3. Evaluacija i Youthpass refleksija

Evaluacija programa → vredna podrška i procesu izrade Youthpass certifikata

Youthpass refleksija ne treba da bude aktivnost rezervisana samo za poslednji dan programa. Puno je korisnije stvarati prostor za kratke trenutke refleksiije tokom cele razmene kako bi učesnici postepeno osvešćivali sopstveno učenje i razvoj kompetencija.

To se može sprovoditi kroz jednostavne i neformalne metode poput:

- **Zida kompetencija** – plakat sa ključnim Youthpass kompetencijama na koji učesnici tokom programa lepe papiriće sa primerima sopstvenog učenja i iskustava
- **Refleksivnog kutka** – prostora u kome učesnici mogu zapisati misao, utisak ili naučenu lekciju nakon aktivnosti
- **Samolepljivih papirića (sticky notes)** – kratki odgovori na pitanja poput „Šta sam danas naučio/la?“ ili „Na šta sam danas ponosan/na?“
- **Dnevnika učenja** – ličnih beleški koje učesnici vode tokom programa
- **Kratkih refleksivnih krugova** – nekoliko minuta na kraju dana za osveštavanje iskustava i učenja

Primer upitnika za završnu evaluaciju povezanu sa Youthpass kompetencijama

Uputstvo za učesnike: Proceni u kojoj meri se slažeš sa sledećim tvrdnjama koristeći skalu od 1 do 5:

😟 *1 = uopšte se ne slažem*
😕 *2 = uglavnom se ne slažem*
😐 *3 = niti se slažem niti ne slažem*
🙂 *4 = uglavnom se slažem*
😊 *5 = u potpunosti se slažem*

TVRDNJA	KOMPENTENCIJA
Bolje razumem sopstvene snage i oblasti za razvoj.	Lična, socijalna i kompetencija učenja kako učiti
Tokom razmene naučio/la sam nešto novo kroz sopstveno iskustvo.	Kompetencija učiti kako učiti
Osećam se sigurnije u izražavanju svojih ideja i mišljenja.	Pismenost i komunikacijske kompetencije
Lakše sarađujem sa ljudima različitih iskustava i kultura.	Građanska kompetencija
Aktivno sam učestvovao/la u grupnim odlukama i aktivnostima.	Građanska kompetencija
Razvio/la sam veću odgovornost za sopstveno učešće i učenje.	Lična i socijalna kompetencija
Naučio/la sam bolje da rešavam probleme i da se prilagođavam novim situacijama.	Poduzetnička kompetencija
Boravak u prirodi pomogao mi je da razumem važnost brige o životnoj sredini.	Kompetencija za održivost
Stekao/la sam nova znanja ili veštine koje mogu koristiti u svakodnevnom životu.	Kompetencija učiti kako učiti
Nakon razmene osećam se spremnije da se suočavam sa izazovima i promenama.	Lična, socijalna i kompetencija učenja kako učiti

Završna Youthpass refleksija

Uz numeričku evaluaciju preporučuje se dodavanje nekoliko kratkih pitanja:

- Šta sam naučio/la o sebi tokom ove razmene?
- Koju novu veštinu ili kompetenciju sam najviše razvio/la?
- Na koji način mi iskustvo boravka u prirodi može koristiti u svakodnevnom životu?
- Koji trenutak razmene mi je ostao posebno značajan i zašto?
- Šta želim da primenim nakon povratka kući?
- Kada bih svoje iskustvo opisao/la jednom rečenicom, ona bi glasila:

Nemoj Youthpass posmatrati kao dokument koji se ispunjava na kraju projekta. Kada refleksija postane deo svakodnevnog programa, učesnicima je puno lakše da prepoznaju sopstveno učenje, a završno ispunjavanje Youthpass certifikata postaje prirodan nastavak procesa koji je trajao tokom cele razmene.

3.2. Saveti za održavost

Održavanje rezultata nakon razmene važan je deo održivosti projekta. Održivost se ne odnosi samo na trajanje aktivnosti ili nastavak saradnje među partnerima. Ona se prvenstveno odnosi na ono što ostaje nakon završetka projekta – koje promene, znanja, iskustva, metode i odnosi nastavljaju da žive i nakon poslednjeg dana razmene.

Osim za učenje i razvoj, rezultati projekta imaju važnu ulogu i u završnom izveštavanju, dokumentovanju uticaja te transparentnom prikazivanju ostvarenih rezultata prema partnerima, finansijerima i široj zajednici.

Kod projekata koji uključuju boravak u prirodi, mentalno blagostanje i neformalno učenje, održivost se često ogleda kroz male, ali dugoročno značajne promene. To mogu biti nove navike, drugačiji način suočavanja sa stresom, veća povezanost sa prirodom, nastavak učešća u aktivnostima za mlade ili primena naučenih metoda u svakodnevnom radu i životu.

FACILITATORSKI ALAT ZA RAZMIŠLJANJE

Zapamti:
Održivost se ne stvara poslednjeg dana projekta. Ona se gradi tokom celog procesa – kroz uključivanje mladih u donošenje odluka, stvaranje smislenih iskustava, refleksiju, osećaj pripadanja i mogućnost da učesnici prepoznaju ličnu vrednost onoga što su doživeli i naučili.

Zapitaj se:
Kako pomoći mladima da iskustva, znanja i veštine stečene tokom razmene prenesu u svoj svakodnevni život?

Napravi:
Paket podrške koji ostavlja prostor za različite ritmove integracije naučenog.

Završetkom razmene proces učenja ne prestaje, već tada počinje povezivanje iskustava i refleksija. Dok neki učesnici odmah prepoznaju naučeno, drugima je potrebno više vremena da osveste promene.

Održavanje rezultata ne znači zadržavanje istog intenziteta iskustva, već stvaranje prilika za dalje promišljanje. Važno je da učesnici prepoznaju sopstveni razvoj i pronađu načine kako da naučeno primene u svakodnevnom životu, obrazovanju ili poslu.

Kako podržati održavanje rezultata nakon razmene?

- Podstaći učesnike da prepoznaju šta žele da ponesu sa sobom iz iskustva.
- Omogućiti prostor za završnu refleksiju i lične zaključke.
- Podsticati postavljanje malih i realističnih ličnih ciljeva nakon projekta.
- Održavati kontakt kroz neformalne onlajn susrete ili komunikacione kanale grupe.
- Ohrabriti učesnike da stečena znanja i iskustva podele u svojim lokalnim zajednicama.
- Podsticati uključivanje u nove lokalne ili međunarodne aktivnosti.

Facilitator prati:

- prepoznaju li učesnici sopstvene pomake i naučene lekcije
- mogu li da povežu iskustvo razmene sa svakodnevnim životom
- osećaju li motivaciju za dalje uključivanje i delovanje
- postoje li učesnici kojima je potrebna dodatna podrška nakon intenzivnog iskustva razmene

Različitim učesnicima odgovaraće različiti oblici podrške nakon završetka programa:
Za učesnike kojima odgovaraju strukturisani planovi i konkretni koraci → lični akcioni planovi, postavljanje ciljeva ili dogovoreni koraci koje žele da primene po povratku kući.
Za učesnike kojima više odgovara postepena integracija iskustva → povremeni podsetnici, naknadni onlajn susreti ili mogućnost da se vrate iskustvu nakon određenog vremena kroz refleksiju.
Za učesnike kojima je posebno važan osećaj povezanosti → nastavak kontakta sa grupom, vršnjačka podrška i neformalna razmena iskustava.

Imaj na umu da se efekti neformalnog učenja često vide tek nedeljama ili mesecima nakon razmene kroz promene u ponašanju, odlukama i odnosima. Nova perspektiva i osećaj pripadnosti donose dugoročne rezultate koji postaju jasni tek sa odmakom vremena.

Mikro primer iz prakse:

Nakon završetka razmene učesnik možda neće odmah znati šta je konkretno naučio. Međutim, nekoliko meseci kasnije može primetiti da se lakše uključuje u nove grupe, samostalnije preuzima odgovornost ili se sigurnije nosi sa neizvesnim situacijama. Takvi pomaci predstavljaju vredne dugoročne efekte programa.

3.3. Deljenje, vidljivost i korišćenje rezultata

Jedna od vrednosti Erasmus+ projekata nije samo ono što učesnici nauče tokom aktivnosti, već i način na koji se stečena iskustva, znanja, metode i inspiracija prenose dalje i koriste nakon završetka projekta.

Kako iskustvo stečeno tokom razmene može biti korisno i inspirativno za druge mlade, organizacije i zajednice?

Deljenje rezultata pritom ne treba posmatrati kao obavezu koja dolazi na kraju projekta, već kao prirodan nastavak procesa učenja i razvoja te priliku da učesnici osveste sopstvena postignuća i doprinos zajednici.

3.3.1. Dokumentovanje iskustava

Beleženje iskustava važan je deo procesa učenja. Dokumentacija čuva uspomene, ali i pomaže u vidljivosti projekta, refleksiji učesnika i prepoznavanju ostvarenih ishoda učenja.

Mogući načini dokumentovanja uključuju:

- fotografije i video-zapise aktivnosti
- digitalne dnevnike, blogove ili kratke refleksivne zapise učesnika
- kreativne forme poput crteža, fotografskih priča, prezentacija ili kratkih video-zapisa
- prikupljanje primera učenja i ličnih iskustava za Youthpass refleksiju
- dokumentovanje razvijenih metoda, materijala i primera dobre prakse

Facilitator prati:

- da li su dokumentovane različite faze procesa, a ne samo završni rezultati
- imaju li učesnici priliku da aktivno učestvuju u dokumentovanju iskustva
- prikazuju li dokumentovani sadržaji autentično iskustvo učesnika

3.3.2. Diseminacija i vidljivost

Deljenje rezultata omogućava da učinak projekta nadilazi samu grupu učesnika te doprinosi lokalnim zajednicama, organizacijama i drugim mladim ljudima.

Kada mladi imaju priliku da predstave svoje iskustvo drugima, često dodatno osvešćuju sopstveno učenje, razvijaju osećaj postignuća i prepoznaju vrednost svog doprinosa.

Učesnike je moguće uključiti kroz:

- predstavljanje iskustava vršnjacima
- pripremu fotografija, video-zapisa i objava za društvene mreže
- izradu promotivnih ili edukativnih materijala
- učestvovanje na lokalnim događajima i radionicama
- deljenje ličnih priča, refleksija i naučenih lekcija

Učesnici ne moraju doprinositi na isti način – neki će radije javno izlagati, dok će drugi pisati, fotografisati ili organizovati. Različiti načini uključivanja povećavaju motivaciju i donose kvalitetnije rezultate.

Facilitator prati:

- razumeju li učesnici zašto je važno deljenje rezultata
- osećaju li se uključeno u proces diseminacije
- imaju li priliku da učestvuju na način koji odgovara njihovim interesovanjima i kompetencijama
- predstavljaju li se rezultati autentično i u skladu sa stvarnim iskustvom učesnika

Način deljenja rezultata zavisiće od ciljeva projekta, ciljnih grupa i mogućnosti organizacije. Važno je promišljati kome se žele preneti iskustva, metode i naučene lekcije te na kom nivou se želi ostvariti učinak projekta.
Promocija i deljenje rezultata može se odvijati na različitim nivoima:

Lokalni nivo
• prezentacije u školama, udruženjima i centrima za mlade
• lokalni događaji i radionice
• izložbe fotografija, kreativnih radova ili rezultata projekta
• aktivnosti u zajednici koje prenose naučene metode i iskustva
• saradnja sa lokalnim medijima

Nacionalni nivo
• saradnja sa mrežama organizacija mladih
• predstavljanje primera dobre prakse
• učestvovanje na konferencijama, seminarima i stručnim događajima
• objava rezultata putem kanala organizacija i nacionalnih medija

Europski nivo
• deljenje rezultata putem Erasmus+ mreža i platformi
• povezivanje sa organizacijama iz drugih zemalja
• predstavljanje razvijenih metoda i alata međunarodnoj publici
• razmena iskustava sa partnerskim organizacijama
• razvoj novih međunarodnih saradnji i projekata

Diseminacija nije samo promocija, već prenos iskustava i metoda drugim mladim ljudima i zajednicama. Fokus ne treba da bude na broju objava, već na tome da li su rezultati drugima razumljivi, korisni i inspirativni.

3.3.3. Korišćenje rezultata nakon projekta

Vrednost projekta povećava se kada se rezultati – stečena iskustva, razvijene metode i naučene lekcije – nastavljaju koristiti i nakon završetka aktivnosti i postaju izvor učenja za buduće programe, organizacije i učesnike.

To može uključivati:

- primenu naučenih metoda u budućim projektima i aktivnostima
- deljenje znanja i iskustava sa drugim mladim ljudima
- korišćenje razvijenih materijala, alata i publikacija
- uključivanje učesnika u nove lokalne i međunarodne inicijative
- nastavak saradnje među partnerskim organizacijama
- prenos uspešnih praksi u druge organizacije i zajednice

Facilitator prati:

- prepoznaju li učesnici kako mogu primeniti naučeno nakon projekta
- postoje li prilike za dalje uključivanje mladih
- da li se koriste razvijeni alati i metode i nakon završetka aktivnosti
- da li se nastavljaju ostvarene saradnje i nakon završetka projekta

Prikupljene povratne informacije, dokumentacija projekta i iskustva učesnika mogu poslužiti kao vredan temelj za razvoj novih projektnih ideja, unapređenje metoda rada i planiranje budućih Erasmus+ aktivnosti.

Vredi odvojiti vreme za promišljanje:

- šta je tokom projekta posebno dobro funkcionisalo
- koje bi aktivnosti, metode ili organizaciona rešenja bilo korisno unaprediti
- koje je dobre prakse vredno preneti u buduće projekte
- kako razvijene materijale, alate i iskustva učiniti dostupnim za druge mlade i organizacije

Kada se iskustva, metode i naučene lekcije nastave koristiti i nakon završetka projekta, učinak razmene postaje temelj za nove inicijative, saradnje i prilike za mlade.

Mikro primer iz prakse:

Nakon razmene grupa mladih organizovala je kratak događaj u svojoj lokalnoj zajednici na kom su predstavili iskustva boravka u prirodi, fotografije aktivnosti i metode koje su koristili tokom projekta. Iako događaj nije bio veliki, nekoliko novih mladih osoba zainteresovalo se za učešće u budućim međunarodnim projektima, čime je učinak razmene nastavio da živi i nakon njenog završetka.

Zaključak

Mentalno zdravlje mladih danas je pred velikim izazovima. Povratak prirodi i učenju kroz iskustvo nije romantična ideja već potreba. Ovaj priručnik nastao je iz uverenja da taj povratak ne mora biti komplikovan: uz jasne alate, dobru pripremu i malo hrabrosti, svaki omladinski radnik može stvoriti prostor u kome mladi iznova grade otpornost, povezanost i unutrašnji mir.

Planiranje razmene počinje daleko pre prvog dana programa. Jasno definisani ciljevi, promišljen odabir lokacije i otvoren razgovor o potrebama grupe nisu birokratski koraci nego temelj na kome sve ostalo stoji. Ček-liste i tabele su korisni podsetnici, ali prava sigurnost i inkluzivnost grade se kroz kulturu podrške i uvažavanja, a ne kroz ispunjene obrasce.

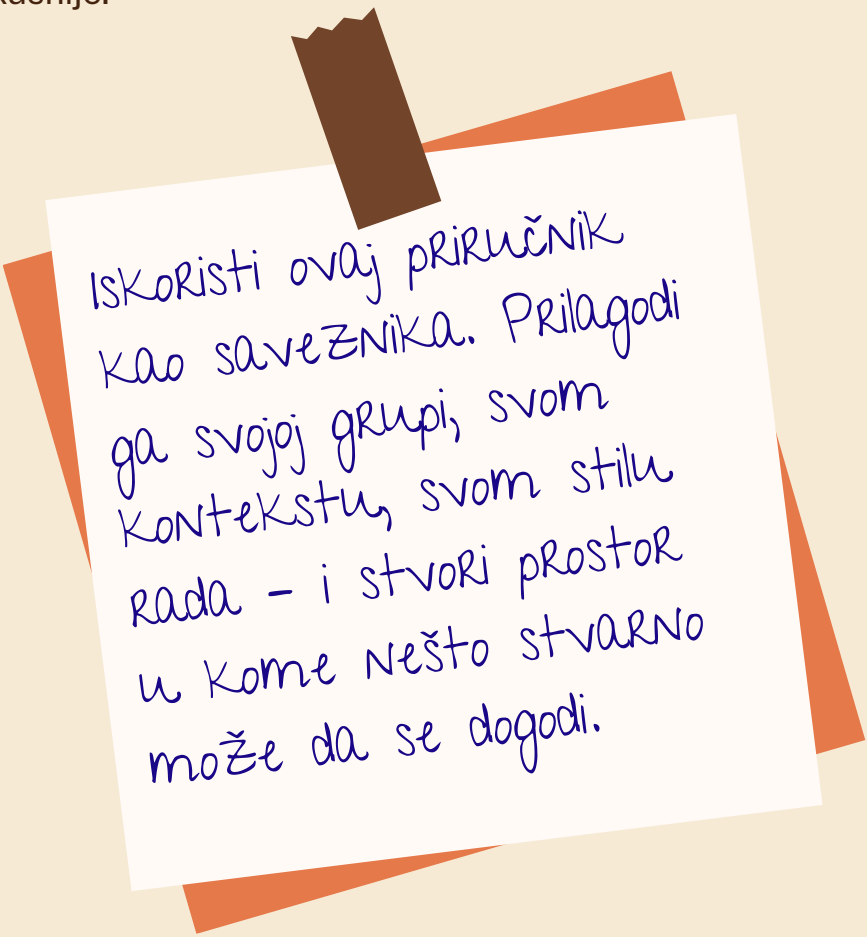
Učenje u prirodi nije linearan proces – ono je kružno putovanje od akcije do refleksije, od uvida do primene. Da bi to putovanje kroz iskustveno učenje bilo moguće, mladi ne smeju biti pasivna publika. Kada ih uključiš od samog početka, kada zajedno postavljate pravila i svesno gradite psihološku sigurnost, nepredvidivost prirode prestaje biti izvor anksioznosti i postaje zajednički resurs.

Aktivnosti na otvorenom dostižu svoj puni smisao kada iskustvo ne ostane samo iskustvo već kada se, kroz refleksiju i razgovor, pretvori u nešto što učesnik nosi sa sobom. Zadatak facilitatora nije samo da ispuni program, nego da stvori okvir koji jednako uvažava one koji uče kroz razgovor i ove kojima je potrebna tišina – bez pritiska, bez ocenjivanja, sa prostorom za grešku.

Neformalne metode u prirodi poput rešavanja stvarnih izazova, praktičnih radionica i refleksivnog dijaloga funkcionišu zato što su zasnovane na autentičnom iskustvu. Kada sklonimo pritisak i dopustimo da situacija na terenu govori sama za sebe, mladi spontano razvijaju komunikaciju, empatiju i samopouzdanje. Male stvari poput normalizovane greške, trenutka tišine u krugu i zajedničke večere ponekad ostave dublji trag od najpažljivije osmišljene aktivnosti.

Inkluzija i bezbednost nisu odvojeni zadaci koji se rešavaju ček-listom. One su prisutne u svakoj maloj facilitatorskoj odluci: u tome kako postavljaš pitanja, kako reaguješ na neprijatnost, kako ostavljaš prostor za izbor. Kada se fizička pripremljenost spoji sa kulturom podrške i jasnim granicama, nepredvidivost prirode postaje zajednička odgovornost, a ne izvor straha.

Na kraju, evaluacija i diseminacija nisu administrativna obaveza – one su trenutak u kome projekat postaje vidljiv. Kada pratiš kako se učesnici menjaju, kada im pomažeš da imenuju šta su naučili, kada rezultate deliš dalje, onda zatvaraš krug koji je počeo prvim danom razmene. Ono što je naučeno ne ostaje samo na razmeni. Prenosi se u zajednice, u buduće projekte, u način na koji omladinski radnici rade sa mladima godinama kasnije.



Reference

- Bateson, P., & Martin, P. (2013). Play, playfulness, creativity and innovation. Cambridge University Press.
- Boud, D., Keogh, R., & Walker, D. (Ur.). (1985). Reflection: Turning experience into learning. Kogan Page.
- Council of Europe. (2020). Compass: Manual for human rights education with young people (2. izd.). Council of Europe Publishing. https://www.coe.int/en/web/compass
- Council of Europe & European Commission. (2007). T-Kit 6: Training essentials. Council of Europe Publishing. https://www.coe.int/en/web/youth/t-kits
- Council of Europe & European Commission. (2011). T-Kit 8: Social inclusion. Council of Europe Publishing. https://www.coe.int/en/web/youth/t-kits
- Council of Europe & European Commission. (2020). T-Kit 4: Intercultural learning (3. izd.). Council of Europe Publishing. https://www.coe.int/en/web/youth/t-kits
- Dewey, J. (1938). Experience and education. Macmillan.
- Edmondson, A. C. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. Administrative Science Quarterly, 44(2), 350–383. https://doi.org/10.2307/2666999
- European Commission. (2021). Erasmus+ youth quality standards. Publications Office of the European Union. https://erasmus-plus.ec.europa.eu
- European Commission. (2022). Youthpass guide: Your guide to Youthpass (3. izd.). https://www.youthpass.eu/en/youthpass/guide/
- European Commission. (2024). Erasmus+ programme guide 2024. Publications Office of the European Union. https://erasmus-plus.ec.europa.eu/programme-guide/erasmus-programme-guide
- European Commission & Council of Europe. (2019). EU youth strategy 2019–2027: Engage, connect, empower. Publications Office of the European Union. https://youth.europa.eu/strategy_en

Reference

- Fyfe-Johnson, A. L., Hazlehurst, M. F., Carroll, L. N., Noonan, C. W., Parrish, R., & Bhatt, D. L. (2021). Nature and children's health: A systematic review. Pediatrics, 148(4), e2020049155. https://doi.org/10.1542/peds.2020-049155
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). The experience of nature: A psychological perspective. Cambridge University Press.
- Kolb, D. A. (1984). Experiential learning: Experience as the source of learning and development. Prentice Hall.
- Li, Q. (2018). Forest bathing: How trees can help you find health and happiness. Viking/Penguin.
- Louv, R. (2005). Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder. Algonquin Books.
- O'Brien, L., & Murray, R. (2007). Forest School and its impacts on young children: Case studies in Britain. Urban Forestry & Urban Greening, 6(4), 249–265. https://doi.org/10.1016/j.ufug.2007.03.006
- Ord, J. (2012). John Dewey and experiential learning: Developing the theory of youth work. Youth & Policy, 108, 55–72. https://www.youthandpolicy.org
- Priest, S., & Gass, M. A. (2005). Effective leadership in adventure programming (2. izd.). Human Kinetics.
- Re:Work — Google. (2016). Guide: Understand team effectiveness. https://rework.withgoogle.com/print/guides/5721312655835136/
- Roe, J., & Aspinall, P. (2011). The restorative outcomes of forest school and conventional school in young people with good and poor behaviour. Urban Forestry & Urban Greening, 10(3), 205–212. https://doi.org/10.1016/j.ufug.2011.03.003
- SALTO-YOUTH Inclusion & Diversity Resource Centre. (2020). Inclusion and diversity strategy for the Erasmus+ youth in action programme. SALTO-YOUTH. https://www.salto-youth.net/rc/inclusion/inclusiondiversity/
- SALTO-YOUTH Training and Cooperation Resource Centre. (2022). Recognition of non-formal learning through Youthpass: Practitioner's handbook. SALTO-YOUTH. https://www.salto-youth.net/tools/youthpass/

Reference

- Scott, E. E., Donoghue, G., McGrath, L., & Doody, C. (2024). Effect of nature on the mental health and well-being of children and adolescents: A meta-review. npj Digital Medicine, 7, 291. https://doi.org/10.1038/s41746-024-01287-w
- Sibthorp, J., & Arthur-Banning, S. (2004). Developing life effectiveness through adventure education: The roles of participant expectations, perceptions of empowerment, and learning relevance. Journal of Experiential Education, 27(1), 32–50.
- Taylor, A. F., & Kuo, F. E. (2009). Children with attention deficits concentrate better after walk in the park. Journal of Attention Disorders, 12(5), 402–409. https://doi.org/10.1177/1087054708323000
- UK Health and Safety Executive. (2023). Managing risks in outdoor learning environments. HSE Books. https://www.hse.gov.uk/entertainment/leisure/outdoor-education.htm
- Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and affective response to natural environment. U I. Altman & J. F. Wohlwill (Ur.), Behavior and the natural environment (str. 85–125). Plenum Press. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-3539-9_4
- WHO Regional Office for Europe. (2023). Mental health in Europe and Central Asia: Girls fare worse than boys. World Health Organization. https://www.who.int/europe/news-room/10-10-2023-mental-health-in-europe-and-central-asia--girls-fare-worse-than-boys
- WHO Regional Office for Europe. (2025). Child and youth mental health in the WHO European Region: Status and actions to strengthen quality of care. World Health Organization. https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/17b159dd-58f0-4bb6-b6f9-fab36931f05b/content
- Wilson, E. O. (1984). Biophilia. Harvard University Press.

Finansira
Evropska Unija

SINTAGORA
UDRUGA ZA MLADE

udruga za mlade

SINTAGORA

udruga.sintagora@gmail.com

EDUFONS
Centar za mlade i celoživotno učenje

EDUFONS - Centar za

celoživotno obrazovanje

edufons.centar@gmail.com